

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
BIENAIME 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	dbergeot17@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	davyh81@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.letyquant@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	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
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 JANVIER-FEVRIER 2020

LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

14 rue Crivelli
83400 Hyères

☎ 04 94 65 55 31

Site: www.randonneurshyerois.fr

✉ randonneurshyerois@gmail.com

Permanences :

Lundi 15h à 17h / Vendredi & Samedi 10h à 12h



Avec Bernadette et Janine à l'assaut d'une butte escarpée dans les collines des Borrels le 10 décembre 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	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

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 date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mardi 18	08h00	**		125 km	17 km	350 m	05h30 Carces : Chutes du Garamy, Mouton Gautier, chapelle St Vincent, village du lac, chutes du Garamy, chapelle Notre Dame. Visite du village au retour. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean Paul B Philippe C
Mardi 18	13h00	*	40 km	08 km	250 m	03h00	Cuers : Départ Chapelle Ste Christine, Troubadel, Chapelle ND de Santé, les Couvestes, les Cauvets, le Jas D'abeille, Chapelle Ste Christine. Carte 3345OT. Départ 3000. 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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Cathy Brm Bernadette L
Mercr 19	09h30	LC	04 km			01h30	Cassis : Couronne de Charlemagne, belvédère des calanques, vallon de la becasse, jas du Président. Carte 1/25000: 3245 ET. Trajet suggéré + frais d'autoroute. Allure adaptée. Départ 3000. Marseille . Rando urbaine à la journée : Noailles, le Panier, le MUCEM, Prévoir pic-nic. Sur inscriptions limitées à 12. Départ Gare SNCF Hyères . Informations complémentaires à venir.	Marie P Alain C
Vendr 21	07h15	Rando Santé	0	08 km	100 m	03h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000. Flassans sur Issole : la doline de Rouvède, le lac temporaire Redon, la Rivière Neuve. Carte 3444OT. Départ Versin.	Jean B.
Sam 22	10h00	LC			0 m	02h00	ENTRAÎNEMENT CRITE DES CALANQUES : La Farliède, le Coudon, échelles câbles sous base d'envoi parapentes, les Selves, Baou Rouge, ND du Deffens. Passages vertigineux - Allure soutenue. Départ Versin.	Régine B
Dim 23	09h00	*	94 km	12 km	250 m	03h30		Jean-Marc L.
Dim 23	07h30	*** noire	30 km	22 km	1300 m	07h00		Jean Marc G David D
SEMAINE DU 24 AU 29 FÉVRIER								
Lundi 24	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 24	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 25	07h30	*	46 km	13 km	396 m	05h00	Puguet-Ville : Tour du Faucon, Colle terre blanche, pas de la Foux, Chap.N.D de la Viere, la Foux, Puget. Carte 3445OT. Départ 3000.	Philippe C Jean Paul
Mardi 25	08h00	**	82 km	15,5 km	700 m	06h00	Garéoult : La Garbelle, Vallon de Cavailhon, Dolmen de l'Amarron, les Eygras. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean B Christian M
Mardi 25	13h00	*	40 km	10 km	300 m	03h30	Toulon : Le Faron, Mémorial, Zoo, SommetFaron, Belvédère, Chapelle. Carte 3346OT. Départ 3000.	Pierre P
Mierc 26	09h30	LC		4 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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P
Jeudi 27	09h00	Douce	50 km	11 km	300 m	04h30	Bornnes : Dédale dans le Dom. Départ 3000.	Roger M
Jeudi 27	07h45	**	80 km	19 km	800 m	06h00	Gonfaron : Les Mayons,Les Pierrons, La Soubouture, La Sauvette, Les Loubadrièrs, Pont des Lones. Carte 3445OT. Départ Versin.	Pierre P David D
Vendr 28	13h00	Santé	25 km	7,4 km	0 m	03h00	La Londe : la Garenne- A/R. Départ 3000, sur inscription limitée à 15 personnes.	Catherine Barbier
Sam 29	10h00	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

Jour et date	départ	difficulté	voiture	distan- ce	déni- vel	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Jeudi 06	07h45	**	150km	16 km	800 m	06h00	Les Bessillons : Petit Bessillon, Les Ferrières, Gros Bessillon, Table d'orientation, Jas du Bessillon, l'Adrech des Mennes. Cartes 3344 OT 3343 OT. Départ Versin	Pierre P
Vendr 07	13h00	Santé	34 km	5,8 km	150 m	03h00	Bormes . : Circuit autour du lac du Trapan. Carte 3446 ET. Sur inscription. Départ 3000 .	Jean B.
Sam 08	10h00	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000 .	Régine B
Dim 09	09h00	*	56 km	13 km	450 m	05h00	Cavalière : Centre de Cavalière, col de Barral, Castel maou. Départ Versin .	Jean-François LT
Dim 09	08h00	*** noire	80 km	21 km	700 m	06h00	La Roquebrussane : Départ du vallon de scrésiers, les clos d'Agnis, jas du Mûrier, les Baus, la grande Colle. Carte 33435OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin .	Gerard S Jean-Marc G David D
SEMAINE DU 10 AU 16 FÉVRIER								
Lundi 10	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000 .	Régine B Daniel B
Mardi 11	09h30	*	36 km	12 km	350 m	04h00	Solliès-Toucas : Ste Christine, Notre Dame de Santé, Valcros. Cartes 3445OT et 3346OT. Départ 3000 .	Jean-Marc L.
Mardi 11	07h45	**	100 km	16 km	700 m	06h00	La Croix Valmer : Gigaro cap Lardier cap Taillat avec retour par l'intérieur. Malgré les incendies elle reste une randonnée mythique ! Attention, le sentier entre un peu avant le cap Lardier et jusqu'au Cap Taillat est encombré d'arbres abattus à passer.	Alain C Philippe C
Mardi 11	13h00	*	41 km	8 km	310 m	02h30	Pierrefeü : D88 Piste de Chaumadou, Baisse des Châtaigniers, Piste de l'Issemble, Baisse du Castellais. Carte 3445OT. Départ 3000 .	Annie V Hugues C
Mercr 12	09h30	LC		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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussosns caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000 .	Marie P. Alain C
Jeudi 13	09h00	Douce	50 km	11 km	300m	04h30	Bormes : Col de Gratteloup, Val de Guillen, La Petite et la Grande Berle, la Ferme des Janets, le Vallon de Maudroume, Gratteloup. Départ 3000 .	Roger M
Jeudi 13	08h00	**	38 km	14 km	750 m	04h30	Solliès Ville : Le Petit et le Grand Coudon. Carte 3446OT 3346OT. Départ 3000 .	Pierre P
Jeudi 13	13h00	*	50 km	0	350 m	03h00	Bormes : Pont des Caunes, vallon de Labade, vallon du Mistral, col de Labade. Carte 3446 ET. Départ 3000 .	Jean B
Vend 14	13h30	Santé	36 km	08 km	160 m	03h00	Pierrefeü : La Portanière, Les Rouves, Réal Martin, Les Videaux, Sauvecanne. Carte 3445OT. Départ 3000 .	Pierre P
Sam 15		MN					Challenge Marche Nordique UFOLEP 83. 4ème étape à GONFARON. Toutes les informations utiles seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B Bernadette L
Dim 16	08h30	**	50 km	17 km	600 m	06h00	Cabasse : La Gâtée, Gros de Baurous, Colles Danvignes, ND du Glaive, Chapelle St Loup, le trou des Fées, Cateou Sarrin, les Vanaux. Carte 3444OT. Départ 3000 .	Cathy Bnm Annie V
SEMAINE DU 17 AU 23 FÉVRIER								
Lundi 17	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000 .	Régine B
Mardi 18	07h40 gare SNCF	*	0	12 km	250 m	05h00	Toulon et Saint Mandrier : le marché cours Lafayette et la vieille ville.Saint Mandrier . La presqu'île de Saint Mandrier. Train de Hyères à Toulon, RdV à la gare de Hyères pour le train de 8h02. Navette bateau vers Saint Mandrier. IGN 3346OT. RdV à la gare	Alain C Annie V

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 aout 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 aout 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 contrindication 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 8 janvier	18h00	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion des Animateurs pour le programme des mois de mars avril 2020 + Réunion technique des animateurs
Mercredi 15 janvier	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du Comité de Direction
Mercredi 12 février	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du Bureau

CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES

Samedi 11 janvier	19h30	Salle Porquerolles Espace nautique	Loto galette des Rois — Accueil dès 18h30
Lundi 20 janvier	17h15	Park-Hôtel Salle Benoîte Groult	Conférence: Thème: Patrimoine architectural hyérois

PREVISIONS DE SEJOURS

A Saint-Julien-sur-Verdon, du Vendredi 24 au Dimanche 26 Avril 2020, sous la houlette de Thomas Guidi accompagnateur en montagne, 3 randonnées classées 1 et 2 étoiles. Prix du séjour 195 euros. Renseignements: Roger M 04 94 65 45 14.

Du 27 AU 29 avril séjour à Lyon, randonnées tous les jours: le Vieux Lyon et les traboules, la Croix Rousse, les berges de Saône, musée des Confluences ou Halles Paul Bocuse. Complet, liste d'attente possible: Alain C

Du Lundi 25 au Jeudi 28 Mai 2020 en basse Ardèche à Saint Mé-lany dans la Vallée de la Drobie, avec 4 sorties de niveau 2 étoiles. 15 Places dans un ancien moulin à eau près d'un Pont Romain... Liste d'attente. Roger au 04 94 65 45 14

Dernière semaine de Juin: randonnée itinérante vers le Cantal, niveau 2 étoiles. Projet en cours d'élaboration. 12 personnes, me contacter pour les inscriptions: Alain C.

Jour et date	départ	difficulté	voiture	distan	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Sam 25	10h00	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 26	08h00	*** noire	20 km	23 km	1000 m	06h30	La Londe : départ à proximité de ND des Maures, Japouloubou, Clau de Barrau, vallon du temple, le Piche, Gaoutabry, Carte 3446OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin.	Gerard S Jean-Marc G David D

SEMAINE DU 27 JANVIER AU 02 FÉVRIER

Lundi 27	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 27	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 28	07h45	**	70 km	16 km	700 m	05h00	Rocharon : Le Castellàs, Le Défens, Saint Sauveur, avec la participation de Jean René du Club de Rocharon. Carte 3445OT. Départ 3000.	Pierre P Jean René H
Mercredi 29	09h30	LC		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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P
Jeudi 30	09h00	Douce	170 km	11 km	330 m	04h30	Le Muiy : Forêt Domaniale du Rouet, Maison Forestière des Pradineaux, le Pas du confessional, les rochers de la fille d'Isnard, la fontaine du chasseur, le vallon du Leyon. Départ 3000.	Roger M
Jeudi 30	07h30	**	100 km	18 km	600 m	06h00	Brignoles : Le rocher du Gueit, L'Abbaye du Gueit, L'Abbaye de la Celle, Hautes Bastides, Visite Vieille Ville Brignoles, accompagnant René Lambert du club de Brignoles, Carte 3444OT et 3445OT. Départ Versin. Brignoles	Pierre P René L
Sam 01	10h00	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 02	08h30	**	79 km	14 km	630 m	06h00	Pignans : Piste de Seignoret, Seignoret, les Bastides, ND des Anges, Source de la Glacière, Vallon de Cumaschières. Carte 3445OT. Départ 3000.	Michel G Cathy Bm
Dim 02	07h30	** noire	112 km	17 km	800 m	06h30	Roquefort la Bédoule : Le Grand Caunet, Le Montournier, Chapelle St André de Julhans, Château de Roquefort, Vieux Roquefort, Cabanon des gardes, Opidium, Les Dévèns, Le Pélegrari. Allure soutenue. Carte 3245ET. Départ Versin.	Annie V Jean Marc G

SEMAINE DU 03 AU 09 FÉVRIER

Lundi 03	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 03	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 04	07h30	*	156 km	10 km	0 m	05h00	Marselle : rando urbaine. Le Vieux quartier de Mazargues, le jardin Bortoli, le Parc Borelli, les berges de l'Huveaune. Visite détaillée de la Cité Radieuse, œuvre de Le Corbusier, par guide conférencier, durée 2h, à régler lors de l'inscription au local	Alain C Annie V
Mardi 04	07h30	**	40 km	17 km	280 m	06h30	Bormes les Mimosas : Cabasson, Mailherbe, Latripe, Requiquille, Piste de Vincennes, Barrage, Plage de l'Estagnol, Pointe de la Vignasse, Plage de Cabasson. Carte 3445OT. Départ 3000.	Philippe C
Mardi 4	13h00	*	38 km	09 km	250 m	02h00	Bormes : Les Janets, Manjastre, la Petite Berle, Vallon de la Berle. Carte 3446ET. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Mercredi 05	09h30	LC		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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mardi 14	08h30	*	84 km	14 km	400 m	05h00	Camps la Source : Chapelle de St Quinis. Mallassauque, les Adrechs, St Quinis, ligne de crête, Jas du Robert. Carte 3444OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 14	08h30	*	56 km	13 km		04h30	Cuers : les Reganades, Pérussier, Pas de la Truebis, Vallon du réal. Cartes 3345OT, 3445OT. Départ 3000.	Bernadette L
Mardi 14	10H00	**	12 km	9,5 km	500 m	04h00	Carqueiranne : Les hauts depuis le col du Serre. Beaux paysages et belles villas. Plusieurs montées raides et caillouteuses. Prévoir le pique-nique. IGN 3446OT. Départ 3000.	Alain C Hugues C
Mardi 14	07h45	**	60 km	12 km	530 m	06h00	La Môle : Vallon de la Siouvette, Basse des Pradets, Sommet de l'Argentière, Vallon des Pradets. Cartes 3446 ET 3545 OT. Départ Versin.	Pierre P Cathy J
Mercr 15	09h30	LC		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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 16	08h30	*	70 km	12 km	362 m	04h30	Siou Blanc : Abîme des morts, La Barralière, Planier, Les Sables, Le Turben, Roucas Traoucas, Eléphant de Pierre. Carte 3345OT. Départ 3000.	Annie V Hugues C
Jeudi 16	08h00	**	78 km	17 km	780 m	06h00	Signes : Les Gaudes, La Verguine, Mourré d'Agnis, Pédimbert, Château vieux. Trajet suggéré. Carte 1/25000e: 3345OT. Départ 3000	Christian M Pierre P
Vendr 17	13h00	Santé	30 km	6,2 km	130 m	03h00	Le Pradet : L'entour de la mine de La Garonne. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 18		MIN					Challenge Marche Nordique UFOLEP 83. 3ème étape à LA SEYNE Toutes les informations utiles seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B Bernadette L
Dim 19	07h30	Douce	150 km	06 km	150 m	02h30	Barjols : La Grande Fête de la Saint Marcel (tous les quatre ans). Messe avec danse des tripettes, procession derrière le boeuf, pique-nique au tennis-club et randonnée digestive. Sur réservation 25 places. Départ 3000.	Roger M
Dim 19	09h00	*	70 km	12 km	350 m	04h30	Bandol : Centre de Bando!, le Roustagnon, pointe des Engraviers et retour par le littoral. Départ Versin.	Jean-François LT
SEMAINE DU 20 AU 26 JANVIER								
Lundi 20	08h30	MIN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 20	08h30	MIN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 21	09h30	*	30 km	12 km	350 m	04h00	Le Pradet : La Garonne, les Oursinières, la Mine, forts de la Gavaresse et de la Colle noire. IGN 3346OT. Départ 3000	Alain C
Mardi 21	08h00	**	145 km	14 km	600 m	05h00	Roquevaire : hameau de Lascours, le col du Garlaban, la baume Sournie, le col du Tubé. Carte : 3245ET. Départ 3000.	Jean-Marc L
Mardi 21	08h00	matin	30 km	08 km	195 m	03h00	Pierrefeu-du-Var : Vallon de Beausseñas, Baisse de la Sorbière, Chamaudou, Beausseñas. Carte 3446OT. Départ 3000.	Philippe C Bernadette L
Mercr 22	09h30	LC		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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 23	13h00	douce	46 km	08 km	280 m	03h30	Cuers . Départ du cimetière puis la piste les Régagnades, les Hautes Sambalettes, retour par le même chemin. Départ 3000.	Catherine Barbier
Jeudi 23	08h00	**	60 km	17 km	790 m	06h00	Puget Ville : La Foux, ND de la Vière, Pas de la Foux, petit Thème, terres blanches, fond de Luc. Trajet suggéré. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Christian M Régine B

AMIS RANDONNEURS

Déjà 2020, les années volent, mais l'usure du temps n'a pas de prise sur Nous !!!!

Nous sommes sur un bon cheminement et cette année électorale pour le club ne changera rien à notre cap. L'équipe dirigeante, que je remercie du fond du cœur, a œuvré sans relâche afin de vous permettre de vivre des moments heureux au sein des Copains D'abord.

Quelques changements à des postes importants ont eu lieu cette saison avec grand succès, je remercie Claudie et Francis chaleureusement et souhaite aux équipes de Catherine C et Cécile B bon vent et réussite.

D'autre changement interviendront en octobre mais toujours dans la continuité de la voie tracée par mes prédécesseurs : MARCHER DANS LA JOIE.

J'aurai l'occasion de vous présenter mes vœux au loto du 11 janvier, mais je vous souhaite une bonne année, pleine de joie, d'amour et de randonnées plus belles les unes que les autres.

Portez-vous bien, soyez heureux, bonne année 2020 !!!!!!!

Pierre P

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 VOËUX 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

POURQUOI PAS VOUS !!

Faite par et pour les adhérents. Vous avez un endroit que vous connaissez qui vous plait et que vous voulez faire partager, lancez vous, organisez une randonnée.

Un animateur viendra vous aider pour préparer, reconnaître et mettre en place dans les normes.

Cette randonnée pourrait être mise au programme sur le rythme d'une à deux par bimestre.

Par ce biais, vous connaîtrez ce sentiment de bonheur, de voir les gens heureux de vos efforts.

Philippe Colombin, responsable des animateurs et votre serviteur sommes à votre écoute

Soyez heureux, portez vous bien



"Pour les sorties "Joëlette": Elles seront programmées sur demande de personnes dépendantes, en situation de handicap. Pour l'ins-tant ces sorties seront organisées l'après midi, le mardi. N'hésitez pas à contacter Cathy Bie-naimé pour le prochain bimestre."

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distan ce	dénivel é	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
SEMAINE DU 01 AU 05 JANVIER								
Vendr 03	13h00	Santé	16 km	6,4 km	170 m	03h00	Carqueiranne : Le Château, Fort de la Bayarde, le Pradon, les Salettes. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B.
Sam 04	10h00	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

Dimanche 05 janvier. Journée Randos 4 niveaux. Galette des rois et pique nique partagé.								
Dim 05	09h30	Douce	46 km	08 km	280 m	06h00	Cuers. Départ du cimetière puis la piste les Régagnades, les Hautes Samblaettes, jusqu'au lieu de rassemblement pour partager le Pic Nic et la galette des Rois et retour par le même chemin. Départ 3000.	Catherine Barbier
Dim 05	08h30	*	46 km	9,5 km	400 m	04h00	Cuers : Chapelle ND. Les Couestes, Citerne du Collet des Châtaigniers, Point 310 du Mary Pays, Ubac de Capus, Point 419, St Europe, Les Cadenettes, Chapelle ND. Départ Versin.	Myriam D
Dim 05	08h00	**	42 km	15 km	700 m	06h00	Solliès Pont : Chapelle Sainte Christine, Le Jas d'Abelle, Les Plaines, les Travers, Le Mari Pays, l'Ubac de Capus, Le pérussier, Reboulé, Rounnégoux, Valcros, Opoldum du Castellàs, Les Mascros. Carte 3345OT. Départ Versin.	Annie V Philippe C
Dim 05	08h00	*** noire	50 km	22 km	1000 m	06h00	Barres de Cuers - Valcros : Belgentier, Barres de Cuers, le pérussier, Valcros. Carte 3444OT - Allure soutenue – Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S

SEMAINE DU 06 AU 12 JANVIER								
Lundi 06	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 06	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 07	07h30	**	125 km	16 km	250 m	06h30	Correns : Fort Gibron, au fil de l'Argens vers le Vallon Souru, Château vert, Coste Cuyère, Vallon des Baumes, Correns. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 07	13h00	*	45 km	8,6 km	400 m	03h00	Solliès Toucas : Grand Cap, vue superbe mais montée pierreuse. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Mercr 08	09h30	LC		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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 09	08h00	*	117 km	15 km	464 m	05h00	Cuges Les Pins : La Pugeade, Les Auberts, Jas de Miceau, Bardon, Vallon Ste Madeleine. Carte 3245ET. Départ 3000.	Annie V Pierre P
Jeudi 09	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
Vendr 10	13h00	Santé	12 km	06 km	0 m	03h00	Hyères : la Caple à la Babine - A/R - Départ 3000 , sur inscription limité à 15 personnes.	Catherine Barbier
Sam 11	10h00	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 12	09h00	**	20 km	13 km	550 m	04h00	Giens : La Presqu'île autrement, sortant des sentiers battus par des chemins détournés mais bien pentus et caillouteux. Carte 3446OT. Départ Versin.	Michel G Pierre P

SEMAINE DU 13 AU 19 JANVIER								
Lundi 13	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 13	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B