

COORDONNEES DE VOS ANIMATEURS

BARBIER CATHERINE		06 8577 22 87	cathy.rashka@gmail.com
BERGOEN FRANCOISE	04 94 94 95 79	06 10 88 34 61	elefun83@hotmail.fr
BIENAIME CATHY		06 80 38 51 98	cathy_bme@hotmail.com
BLANCHARD REGINE	09 67 86 55 50	06 11 14 33 33	regine.b83400@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	davhy81@yahoo.fr
DUTTO JEAN-LOUIS	04 94 00 65 05	06 31 24 34 25	jl.dutto@wanadoo.fr
DUTTO MYRIAM	04 94 00 65 05	06 64 47 65 05	dutto.myriam@gmail.com
GAIGNON JEAN MARC		06 74 49 49 51	gaignonjeanmarc@orange.fr
GOUTAGNY MICHEL		06 14 32 83 17	mgoutagny@sfr.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
LE TYRANT JEAN FRANCOIS	04 94 28 58 42	06 76 90 44 13	jf.letygrant@outlook.com
LORPHELIN JANINE		06 16 19 24 97	janilorph@gmail.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.sarki@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 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



AUTOUR DE CABASSE AVEC ANNIE ET CATHY
LE 16 FEVRIER 2020

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 randonnées sont conseillées aux randonneurs confirmés.

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	
		Et/ou				Et/ou	
1 étoile (*)		1 à 15 km		1 à 500 m		1 à 9 km	
		Et/ou				Et/ou	
2 étoiles (**)		15 à 20 km		500 à 800 m		plus de 9 km	
		Et/ou				Et/ou	
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 (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

Jour et date	départ	niveau	nombre Ad.	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Jeucl 30	08h30	santé	104 km	08 km	100 m	04h00	Le Cannet des Maures : Circuit autour du lac des Escarrets. Rando à la journée. Prévoir plic-nic. Sur inscription limitée à 15 personnes. Carte 3544OT. Départ 3000.	Jean B
Jeucl 30	13h30	*	76 km	09 km	220 m	03h00	Forcalqueiret Parking groupe scolaire, le Castellàs, Saint Martin, le Défens, la Chabourgue, chemin du Puits, les Déoux. Carte 3445OT . Départ 3000	Annie V Hugues C

Jour et date	départ	niveau	vélo	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Jeu 23	08h00	**	120 km	17 km	400 m	05h30	VINS s Caramy : pont médiéval, Faveirore, les plaines, les Outoulières, lac de Ste Suzanne, St Vincent, château vieux. Carte 3444OT. Trajet routier suggéré. Départ 3000.	Gérard S Suzanne T
Vend 24	13h30	santé	46 km	6,8 km	200 m	03h30	Cuers : Les Régagnades, Les Hautes Sambalettes, l'Ubac de Campus. A/R. Départ 3000.	Barbier Catherine
Sam 25	09h30	LC			0 m	02h00	Longe Côte . Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 26	08h30	**	100 km	16 km	500 m	05h30	Rougiers : Castrum Saint Jean, les 4 chènes, source de la guillandière, crête du défens. Départ Versin	Jean-François LT
Dim 26	08h00	*** noire	110km	21 km	950 m	06h30	Riboux : Le pied de la Colle, col du St Pilon, pas de la Cabre, grotte aux Oeufs, vallon de Betton, passage en crête, col de l'Aigle, jas de Sylvain, Le puits d'Arnaud. Cartes 3345ET, 3345OT. Allure soutenue . Frais d'autoroute. Départ Versin.	David D Jean Marc G Gérard S
SEMAINE DU 27 AU 30 AVRIL								
Lundi 27	08h30	MIN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique . Dynamique. Départ Espace 3000.	Régine B Daniel B
27 au 29							Rando urbaine à Lyon. Complet	Alain C Annie V
Mardi 28	08h00	*	100 km	11km	300 m	03h00	Le Castellet : chapelle st Anne du Castellet, font de mars, Camp de penon, Pont du Cannet, la chapelle st Anne. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 28	09h00	**	0km	16 km	550 m	05h00	Hyères : Château, Le Fenouillet. Visite de la Vieille Ville et Jardins, Les Maurettes. Cette rando s'effectuera avec Le Club de Brignoles qui nous a si bien reçu. Carte Igrn 3446OT. Départ 3000	Pierre P
Mercr 29	09h00	LC		04 km		01h30	Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. 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
Jeu 30	09h00	* douce	30 km	10 km	300 m	04h00	Le Pradet : la Navicelle, le Collet du Pastre, la Garonne, les Oursinières, la mine de cuivre, la Colle Noire. Départ 3000.	Roger

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.vat.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 2020 est valable du 1er septembre 2019 au 31 août 2020

B/ L' assurance liée à la licence 2020 est valable du 1er septembre 2019 au 31 décembre 2020

C/ La cotisation qui donne droit aux activités du club est valable du 1er septembre 2019 au 31 août 2020. 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'identification 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>

REUNIONS DU BIMESTRE (cadre réservé aux bénévoles du Club)		
Mercredi 11 mars	18h00	Local Club 14 rue Crivelli
Mercredi 18 mars	17h30	Local Club 14 rue Crivelli
Mercredi 8 avril	17h30	Local Club 14 rue Crivelli
CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES		
Lundi 23 mars	17h15	Park-Hôtel Salle Benoîte Groult (M. Avrial)
PREVISIONS DE SEJOURS		
Du 11 au 18 avril 2020, séjour randonnées douce et 1 étoile au Gai Logis à Laurac Ardèche méridionale. pension complète - accompagnement des randonnées inclus. Espace forme gratuit. Contact –réservation : le gai logis 04 75 36 84 39. Pour renseignements et covoiturage contacter Rouland Robert 04 94 57 27 52 ou robert.rouland@gmail.com		
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 au 04 94 65 45 14.		
Du 27 AU 29 avril 2020, 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 Mélany 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 M au 04 94 65 45 14		
Du 19 au 26 juin 2020: randonnée itinérante dans le Cantal, et l'Aubrac: de Saint Flour à la Canourgue. Niveau 2 étoiles. Complet, liste d'attente possible. Alain C		

jour de départ	départ	niveau	secteur AFD	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateur
Jeudi 16	07h30	* Noire	130 km	13.5km	520 m	06h00	Nans les Pins - Sources de l'Huveaune : St Laurent, Mantellette, gué 698, rive gauche jusqu'à la source, Castelette, plateau, chemin des Rois. Ce tracé tient compte des restrictions imposées dans le cadre de la préservation du site. « Pente raide entre la source et le sommet du plateau – réservée bons marcheurs ». Carte 3345 OT . Départ 3000	Jean Paul B Philippe C
Jeudi 16	08h30	**	50 km	16 km	650 m	05h00	Belgentier le Gavaudan : Montrieux le Jeune, le lac, Montrieux le Vieux et retour par les berges du Gapeau. Carte : 3345OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Vend 17	09h00	santé	80 km	09km	250 m	40h00	Collobrières : Journée Pic Nic, Circuit Vallon de Pérade, Carte Ign 3445OT. Départ Espace 3000.	Pierre P
Sam 18							Challenge Marche Nordique UFOLEP 83 LE PRADET. Toutes les informations utiles seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B
Dim 19	08h00	**	60 km	17 km	550 m	08h00	Cavalière : les hauts Cap Nègre, Biscarre, le domaine de Murene, le Vieux Sauvâtre, col de Barral, le Layet, Cavalière. Départ Versin.	Michel G Cathy Bnm
Dim 19		** *** noire	15 à 31 km	500 à 1200 m			CRITERIUM DE THEOULE : Les renseignements et modalités d'inscription seront transmis ultérieurement par mail.	Jean Marc G
SEMAINE DU 20 AU 26 AVRIL								
Lundi 20	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 21	08h00	*	105km	14 km	500 m	06h00	Ceyreste : Le Grand Caunet, Font blanche. Carte Ign 3245OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 21	07h45	**	110 km	17,5 km	300 m	06h00	Bras : Les Candoudiers, table d'orientation, le Bas Défens, Lourtaud, pont de St Simian, Bellevue, vallée du Cauron. Carte 3344 OT. Départ 3000	Jean – Paul B Philippe C
Mercr 22	09h00	LC		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. 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

LA SUITE VUE PAR PATRICK J CHABERT

Quand je ne serai plus là, relâchez-moi,
Laissez-moi partir.

J'ai tellement de choses à faire et à voir.

Ne pleurez pas en pensant à moi,

Soyez reconnaissants pour les belles années,

Je vous ai donné mon amitié.

Vous pouvez seulement deviner

Le bonheur que vous m'avez apporté.

Je vous remercie de l'amour que chacun vous m'avez démontré,

Maintenant, il est temps de voyager seul.

Pour un court moment vous pouvez avoir de la peine.

La confiance vous apportera réconfort et consolation.

Nous serons séparés pour quelque temps.

Laissez les souvenirs apaiser votre douleur.

Je ne suis pas loin et la vie continue...

Si vous avez besoin, appelez-moi et je viendrai.

Même si vous ne pouvez me voir ou me toucher, je serai là.

Et si vous écoutez votre cœur, vous éprouverez clairement

La douceur de l'amour que j'apporterai.

Et quand il sera temps pour vous de partir,

Je serai là pour vous accueillir.

Absent de mon corps, présent avec Dieu.

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,

Je ne suis pas là, je ne dors pas,

Je suis les mille vents qui soufflent,

Je suis le scintillement des cristaux de neige,

Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,

Je suis la douce pluie d'automne,

Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,

Je suis l'étoile qui brille dans la nuit.

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,

Je ne suis pas là. Je ne suis pas mort.

Paroles amérindiennes

Jour et date	Départ	Musée	Posture	Altitude	Départ	Altitude	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mardi 07	13h30	*	74 km	07 km	260 m	02h30	Garéoult : Chemin des Clos, bois communal de Garéoult, les Défens où se trouvent les troupeaux de chèvres que nous rencontrerons sur les chemins. Carte 3345OT. Départ 3000	Annie V Hugues C
Mercr 08	09h00	LC		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. 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 9	09h00	* douce	30km	10 km	300 m	04h00	La Londe-les-Maures : Le Golf de Valcros, le Jas du Péou, Gayoufière. Départ 3000.	Roger M
Jeudi 09	07h30	**	88 km	18 km	760m	07h00	Mazaugues : GR 99, Les baus, Le Mourre d'Agnis, La Taoule, Le Luminair, l'Illivigne, Fête de Baou. Carte 3345OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Vend 10	13h30	santé	0km	08 km	250 m	03h00	Hyères : Château, Le Fenouillet. Carte Ign 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Sam 11	09h30	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 12	09h00	*	12 km	13 km	400 m	05h00	Carqueiranne : Départ du Pradon, les 3 forts (fort de la Bayarde, Colle Noire, fort de Gavaresse). Carte 3446OT. Départ Versin.	Nadine B
SEMAINE DU 13 AU 19 AVRIL								
Mardi 14	07h45	**	150 km	18 km	900 m	06h00	Les Bessillons . Pontevès, Petit et Gros Bessillon, Jas du Bessillon, vallon des Miennes. Carte 3344OT et 3343OT. DESCENTES ET MONTES longues et pentues. Départ 3000.	Pierre P Jean Marc G
Mercr 15	09h00	LC		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. 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 16	09h00	douce	80 km	09 km	100 m	06h30	Rayol Canadel Sur Mer, depuis le parking de la plage un A/R sur la coulée verte vers la pointe du Dattier, pic nic à la plage, après midi visite du jardin du Rayol avec possibilité de visite guidée, prévoir 12€ en monnaie pour l'entrée. Départ 3000.	Barbier Catherine

jour et date	départ	niveau	vitesse Alt	distance	dénivelé	date	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	--------	-------------	----------	----------	------	---	------------

SEMAINE DU 1^{er} MARS

Dim 01		***	24 à 38 km	1000 à 2000m			CRITERIUM DES CALANQUES : liste close à la sortie du programme	Jean Marc G
--------	--	-----	------------	--------------	--	--	---	-------------

SEMAINE DU 02 AU 08 MARS

Lundi 02	08h30	MN **	10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 03	08h30	*	40 km	13 km	400 m	04h30 Châtagners, Le Chaunadou, Baisse du Castellàs, Baisse de la Sorbière. Carte Ign 3445OT. Départ 3000	Pierre P
Mardi 03	07h30	**	120 km	16 km	650 m	06h30 Ceyreste : Les dévèns, Le Montounier, Chap ST André, Cabanon des gardes, Pas d'Ouilher, vallon du diable, stade de foot. Carte 3245ET. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 03	13h00	*	58 km	9 km	300 m	02h30 Solliès Toucas : Morières point 582, le Pas du Pilon, Pont naturel de la Garouste, le Castellet d'Arnoux, Gros du Pigeon. Carte 3345OT . Départ 3000	Annie V Hugues C
Merç 04	09h00	LC		04 km	01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. 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 05	8h30	*	60 km	14,5km	480 m	05h00 Méounes : Visite du village, le rocher de la Vierge, Beaumarran, Pas de Trubis, Pas de Bel Air, vallon de Trubis, Grotte des Rampins, les Tufs, le Martinet. Carte 3345OT . Départ Versin	Annie V
Jeudi 05	08h15	**	80 km	16 km	680 m	05h30 Belgentier : Les Aiguilles de Valbelle, Montrieux le Jeune, Le Vieux, Aigulles, Montrieux. Carte Ign 3345OT. Départ Espace 3000.	Pierre P
Vendr 06	13h30	santé	50 km	7,4 km	170 m	03h00 Bornes : Circuit dans les Maures. Pont des Caunes, Col du Pommier. Carte 3446 ET. Sur inscription. Départ 3000	Jean B
Sam 07	09h30	LC			0 m	02h00 Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 08	9h30	*	32 km	10,5 km	250 m	05h30 La Londe : le Domaine de Tarnay, circuit : le Rouay de la Cabre. (Prendre Bâtons pour la montée du départ.) Prendre le pique-nique. Départ 3000	Barbier Catherine

SEMAINE DU 09 AU 15 MARS

Lundi 09	08h30	MN **	10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
----------	-------	-------	----------	--	-------	---	----------------------

jour et date	départ	niveau	vitesse Alt	distance	dénivelé	date	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	--------	-------------	----------	----------	------	---	------------

Vendr 03	09h00	santé	96 km	6,5 km	150 m	03h00	Le Beausset : Maison des 4 Frères, Plateau des Pételins, vallon de l'Ouvre. Rando à la journée avec participation possible d'une guide naturaliste (information à venir). Prévoir pic-nic. Carte 3346 OT. Sur inscription limitée à 15 personnes. Départ 3000.	Jean B
----------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--	--------

Sam 04	09h30	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
--------	-------	----	--	--	-----	-------	--	----------

Dimanche 05 avril : Rando 3 niveaux, pique nique partagé.

Dim 05	09h00	*	65 km	13 km	450 m	04h30	Garéout : Garbelle, bois de Cavailion, Vallon des Infernets, la Barraque, dolmen de l'Amarron, vallon de Cavailion. Carte 3444OT. Départ Versin	Jean-François LT Nadine B
Dim 05	08h00	**	100 km	14 km	720 m	06h00	La Celle : Roc du Candelon, l'Amarron, Col de la Barraque, Les Gouffons, Vallon des Ourettes. Carte 3444OT. Départ Versin.	Annie V Pierre P
Dim 05	08h00	***	100 km	17 km	1200 m	06h00	Rando 3 niveaux à La Celle : La Celle, Roc de Candelon, l'Amarron, Ubac de la Loube, crête et vallon de l'Amarron. ALLURE SOUTENUE. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S David D

SEMAINE DU 06 AU 12 AVRIL

Lundi 06	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 07	08h00	**	26 km	18 km	450 m	06h00	Porquerolles : partie ouest de l'île, le Langoustier, falaises côte sud. Départ du bateau 9h00, retour prévu à 17h30. Prix du passage 16,80€ si >65 ans ou 19,50€. IGN 3446OT. Départ 3000 ou RdV Tour Fondue à 8h30.	Alain C
Mardi 07	08h30	*	55 km	14 km	500 m	05h30	Bornes : Bargean, Vallon de Labade, Col du Landon, Vallon Femme Morte, Col du pommier. Carte 3346ET. Départ Espace 3000.	Pierre P
Mardi 07	09h30	*	74km	3,5 km	25 m	02h00	Garéout : visite du village, Marché Provençal, la fromagerie du Défens, présente sur le marché, vous proposera des petits fromages de chèvres. Pique nique sur place et possibilité de rester pour la randonnée de l'après midi sur le domaine du Défens où se trouve la bergerie et les troupeaux. Carte 3345OT . Départ 3000	Annie V Hugues C

Jour et date	départ	niveau	voiture A/R	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Dim 29	08h00	**	70 km	14 km	650 m	06h30	Le Royol : les balcons de MALATRA, départ de la place du Patec, montée des escaliers du drapeau, point de vue, sentier des écreuils, épave d'avion, col du Canadel, retour au village. Carte 35450T. Départ Versin	Nadine B Michel G
Dim 29		** *** noir					TROPHEE LOUIS HENSELING organisé par les Excursionnistes Toulonnais au Mont Faron. Les renseignements et modalités d'inscription seront transmis ultérieurement par mail	Jean Marc G
SEMAINE DU 30 MARS AU 05 AVRIL								
Mardi 31	08h00	*	66 km	14,5 km	500 m	06h00	Le Lavandou : col de Barral, Font Freye. Quelques passages dans les broussailles et les arbres en travers du sentier. Possibilité de rencontrer un couple d'artistes vivant une partie de l'année à Font Freye. IGN 3446ET. Départ 3000	Alain C
Mardi 31	08h00	**	60 km	13 km	600 m	05h00	La Môle : Vallon de la Siouvette, Caperousse, basse des Pradets, Sommet de l'Argentière, Vallon de Pradets. Parcours en crête sur quelques rochers sur une petite partie, 1 montée assez raide. Carte Ign 3446ET 35450T. Départ 3000 .	Pierre P
Mercr 1	09h00	LC	04 km			01h30	Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussosns caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000	Marie P Alain C
Jeudi 02	13h30	douce	26 km	7,4 km	110 m	03h30	« La Rando Adhérente de Jacqueline O' », CARQUEIRANNE , La Colle Noire à la Mine A/R. Départ 3000 .	Barbier Catherine
Jeudi 02	07h30	*	46 km	13 km	396 m	05h00	Puget-Ville : Tour du Faucon, Colle terre blanche, pas de la Foux, Chap.N.D de la Viere, la Foux, Puget. Carte 34450T. Départ 3000 .	Philippe C Jean-Paul B
Jeudi 02	08h30	**noir	40 km	18 km	900 m	05h30	Le Tour de Valcros : Mon Plaisir, col de la Mouillère, Bouissède. Carte 3446ET. ALLURE SOUTENUE. Départ 3000 .	Jean Marc G A nnie V

Jour et date	départ	niveau	voiture A/R	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mardi 10	08h00	*	158 km	14 km	250 m	05h00	Sillans la cascade : Cascade, les Tourons, le Gourgaret, Salernes, retour par rive gauche. Carte 3443 OT. Départ 3000	Jean Paul B Philippe C
Mardi 10	08h30	**		15 km	730 m	05h00	Le Val : les chapelles, le Cui. Carte 34440T. Départ 3000 .	Jean-Marc L
Mardi 10	13h30	*	25 km	8,5 km	320 m	03h00	La Londe les Maures : Ginouviers, piste ND des Maures, la Cabre, Dolmen de Gaoutabry, l'entour du signal de Favanquet. Carte 34460T. Départ 3000	Jean B
Mercr 11	09h00	LC		04 km		01h30	Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussosns caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000 .	Marie P
Jeudi 12	09h00	* douce	20 km	10 km	300 m	04h00	La Crau : Dédale dans le Fenouillet. Espace 3000	Roger M
Jeudi 12	08h30	**	50 km	17 km	750 m	05h30	Pierrefeu : les Camargues, crêtes de Maraval, 4 termes, grand Baudisson. Carte 34450T. Trajet routier suggéré. Départ Espace 3000 .	Gerard S Suzanne T
Jeudi 12	08h00	matin	16 km	8,6 km	313 m	03h00	Hyères : L'Apié / Ginouvier par les lignes de crêtes. Carte 34460T. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Vendr 13	13h30	santé	20 km	6,8 km	180 m	03h30	Carqueiranne : " Rando Adhérente proposée par Jacqueline Orgeolet et son amié Dominique qui sera notre invitée". Départ du stade, La Grande Bastide, Le Pradon, Les Peyron, Le Coupeureau. A/R. Départ 3000 .	Barbier Catherine
Sam 14							Challenge Marche Nordique UFOLEP 83.à NEOULES Toutes les informations utiles seront communiquées en son temps .	Daniel B Régine B
Dim 15	09h00	*	60 km	14 km	370 m	05h00	Valbelle : Les Morières, la Garoute, les aiguilles de Valbelle, clos du Peiron . Départ Versin	Jean-François LT
Dim 15	08h00	*** noir	60 km	22 km	1000 m	06h00	Solliès Toucas : départ à proximité de Morière les vignes, bau pointu, grand Cap, Rouca Traouca, aven (s), les Baumes des Lumes, ragages. Carte 33460T. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin .	Gérard S Jean-Marc G
SEMAINE DU 16 AU 22 MARS								
Lundi 16	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000 .	Régine B Daniel B

jour et date	départ	niveau	vitesse AP	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mardi 17	08h00	*	97 km	15,5 km	400 m	05h00	Flasans sur Issole : Petit Candumy, St André, la Garriasse. Carte 3444OT. Départ 3000.	Jean B Christian M
Mardi 17	07h45	**	150 km	18 km	500 m	05h30	St Antonin du Var – Entrecasteaux : La Nette, Cagnosc, Mentone, les Collis, château d'Entrecasteaux, les Bastides d'Estelle. Carte 3443OT. Départ 3000	Jean - Paul B Philippe C
Mardi 17	13h30	*	19 km	09 km	350 m	03h30	Hyères : route de l'Appié, crête à l'est du Chapeau de Gendarme, descente vers le 3e Borrel. Quelques montées et descentes très caillouteuses, bâtons conseillés. Randonnée menée par Hugues C. IGN 3446OT. Départ 3000	Hugues C Alain C
Mercr 18	09h00	LC	04 km			01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. 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	13h30	*	26 km	08 km	0 m	03h30	La Londe : circuit depuis le port, la piste de la Garenne, la piste de Maravenne. Départ 3000.	Barbier Catherine
Jeudi 19	09h00	*	86 km	10 km	300 m	03h00	Gonfaron : Col des Fourches, GR9, ND des Anges, Retour. Rando très cool. Sur inscription 20 personnes. 12eur pour pique-nique. Carte IGN 3445OT. Départ 3000.	Janine L Jean-Louis D
Vendr 20	09h00	santé	80 km	4,8 km	110 m	02h30	Cavalaire : Sentier de la Corniche des Maures, Le Dattier, pointe de Bonportreau, vallon du Fenouillet, Rando à la journée avec visite l'après-midi du jardin des Méditerranées/Domaine du Rayol (12€/personne). Prévoir pic-nic. Carte 3445ET. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 21	09h30	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 22	08h30	**	94 km	15 km	700 m	06h30	Gonfaron : Piste ND du Figuier, Cançiau, Colle Pointue, Carrefour Straboni, ND des Anges, Col des Fourches, le Barlet, Valtayette. Carte 3445OT. Départ Versin.	Annie V Hugues C
Dim 22	09h00	*	42 km	14 km	400 m	05h00	Bornes : Col de la Griotte, les Fourches, Cabasson, Brégançon(Fort et château), barrage Sabran. Carte IGN 3446ET ---- Attention élections-- Départ 3000.	Jean louis D Janine L

SEMAINE DU 23 AU 29 MARS

jour et date	départ	niveau	vitesse AP	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Lundi 23	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 24	07h30	** noire	172 km	15 km	900 m	07h00	Calanques : le Pas de la 1/2 Lune au départ de la Fontaine de Voire par le sommet de Marseilleveyre, retour par Malvalloon. Nombreux passages caillouteux et techniques, vertige s'abstenir. Départ 3000.	Alain C Hugues C
Mardi 24	08h30	*	120 km	12 km	300 m	04h30	Saint Tropez : Cimetière, Baie des Canebiers, Cap Salins. Carte Ign 3545OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 24	13h30	*	20 km	07 km	220 m	03h30	Presqu'île de Giens : Départ pk de la Darboussière, Pointe de la Galère, Escampo-Barrin, Pointe des Chevaliers, Calanque du Four à chaux, port de la Madraque. Sentier du littoral, ça monte et ça descend. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Cathy Bnm
Mercr 25	09h00	LC	04 km			01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille. 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 26	09h00	* douce	20 km	9 km	250 m	03h30	Carqueiranne : Un petit tour au Paradis ! Espace 3000	Roger M
Jeudi 26	08h00	**	100 km	17 km	400 m	05h30	Tourves : chapelle de la Salette, St Probaee, Casteleret, anciennes mines, le Caramy ou le GR99, le moulin. Carte 3345OT. Trajet routier suggéré. Départ Espace 3000.	Gérard S Suzanne T
Vendr 27	13h30	santé	48 km	07 km	0 m	03h30	Le Lavandou : depuis le Port de la Favère les plages jusqu'au Pilon de St Clair, A/R. Départ 3000.	Barbier Catherine
Sam 28	09h30	LC			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

Changement d'heure : Passage à l'heure d'été- A 3 heures il sera 2 heures

Dim 29	08h30	*	72 km	12,5km	440 m	04h30	Signes : Les aiguilles de La Marsellaïse (départ du ranch), vallon d'Agnis, bergerie des Maigres, Jas du Mûnier, Gouffre du Marquis, Raggage du Marquis, Bau de serrein, le Haut Cauvet. Carte 3345OT. Départ Versin	Annie V Hugues C
--------	-------	---	-------	--------	-------	-------	--	---------------------