

Jour et date	départ	dif ficulté	cotation fédérale	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	----------------	----------------------	---------------	----------	----------	-------	---	------------

DIMANCHE 01 MAI 2022

Dim 01	09h00	*	IPB : 42 E2 T2 R2	76 km	13 km	350 m	04h30	Bandol : Parc Canet, chemin du littoral, sommet du Roustagnon, Baie de la moutte, chemin du littoral. Carte 3346OT. Départ place Versin.	Jean-Fçois LT
Dim 01	07h30	**	IBP : 67 E3 T2 R2	156 km	17 km	500 m	06h00	Saint-Martin-de-Pallières : Les Roumeguières, Esparron, les crêtes d 'Artigues, Artigues, pique nique vers 13h. Retour GR99A, Esparron, Font d'Astier. Au retour, visite possible de la cathédrale souterraine de St Martin (30 mns, prévoir 05 eur). Carte 3343OT. Départ 3000.	Cathy Bnm Michel G

SEMAINE DU 02 AU 08 MAI 2022

Lundi 02	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
mardi 03	13h30	*après- midi	IBP: 47 E2 T2 R2	41 km	08 km	380 m	03h00	Pierrefeu du Var : point côté 195 sur la route du Pas du Cerf, le Crapaud, le Grand Gageai, le Temple, Camp Bourjas. Assistant Hugues C. Carte 3445 OT . Départ 3000.	Annie V
Mercr 04	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
Jeudi 05	08h30	*	IBP : 49 E2 R2	100 km	14,5km	380 m	06h00	Tourves : chateau de Valbelle, chapelle St Probase, gorges du Caramy, musée des gueules rouges, carte 3345OT. Départ Espace 3000.	Michel F
Jeudi 05	08h00	**		62 km	16 km	600 m	05h30	Le Rayol : le Dattier, plage de Bonporteaucol de l'Etoile, col du Canadel. Très belles vues sur la mer; le hameau du Dattier. Assistant Marc G. IGN 3545OT. Départ 3000.	Alain C
Jeudi 05	07h30	** noire	IBP : 77 E4 T3 R3	180 km	16 km	800 m	06h30	Roquebrune sur Argens : Campons, lac Clos, Col de Valdingarde, Monastère ND de la Pitié, Aqueduc des 25 ponts. Carte 3544 OT. Départ espace 3000.	Didier P Jean-Marc G
Sam 07	09h30	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Sam 07	13h00	famille	IBP: 26 E2 T2 R1	30 km	04 km	300 m	03h00	La Farlède : Sortie Famille: au départ du quartier des Laures. Poursuite de notre apprentissage à l'orientation pour ne pas perdre le nord ! 3346 OT. Départ Espace 3000.	Lucien P
Dim 08	08h30	**	IBP : 68 E3 T3 R3	82 km	18 km	600 m	06h00	La Cadière d'Azur : Crêtes de la Cadière d'Azur, Chemin des Poissonniers, Saint Cyr, montagne de sable, Chemin du Pont des Anges, route du feu Don Bosco, Rampale, chemin de Naron, pas de la chèvre. Des passages assez longs sur petites routes bitumées peu fréquentées. Allergiques au bitume s'abstenir. Carte 3245ET. Départ Place Versin.	Jean-Fçois LT

Jour et date	départ	dif ficulté	cotation fédérale	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	----------------	----------------------	---------------	----------	----------	-------	---	------------

Dim 08	07h45	***	IBP : 107 E5 T5 R5	152 km	20 km	1110m	07h00	Marseille : Les 3 calanques : Sormiou, Morgiou et Sugiton. Une des plus belles randonnées dans les calanques. Attention: 1 passage sur chaîne (5MI environ) et une descente sur échelle (5ml linéaire sur une hauteur de 5m environ. Personnes ayant le vertige s'abstenir. SORTIE SUR INSCRIPTION. Limitée à un effectif de 12 randonneurs. Inscription = tél: 0659258910 Lucien. Carte: 3145 ET. Départ Place Versin.	Lucien P
-----------	-------	-----	-----------------------	-----------	-------	-------	-------	--	----------

SEMAINE DU 09 AU 15 MAI 2022

Lundi 09	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mardi 10	08h00	*		46 km	14 km	500 m	05h00	La Portanière : Sauvecanne, le Fédon, retour par les Vidaux. Sans difficultés, retour agréable et frais le long du Réal Martin. IGN 3445OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 10	13h00	*1/2 après midi	E2 T3 R3	44 km	04 km	150 m	02h00	La Valette : Boucle sur le Coudon : attention terrain très rocheux , belle vue car balade en balcon. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Lucien P
Mardi 10	07h00	***	IBP : 84 E4 T4 R3	144 km	10 km	1090 m	05H00	Verdon : L'Imbut , séjour complet de 3 jours. Départ arrivée aux Cavaliers, le Baoucher, le Styx, l'Imbut, le Baou Béni. Carte 3442OT. Départ 3000. EN FONCTION DE LA METEO, OU AUTRES FACTEURS, LES RANDOS PEUVENT ETRE MODIFIEES PAR LES ANIMATEURS.	Pierre P Michel G
Mercr 11	09h00	***	IBP : 81 E3 T3 R3	05 km	13 km	1110 m	05H00	Verdon : Le Martel , Séjour complet de 3jours. Départ rando auberge de la Maline arrivée au Point Sublime. Passage à la Mescla,tunnel de Trescaire. Carte 3440OT. Départ Hôtel. Panoramic.	Pierre P Michel G
Mercr 11	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
Jeudi 12	09h00	***	IBP : 95 E4 T3 R3	0 km	15,8 km	942 m	06h00	Verdon : Le Bastidon , Séjour complet de 3jours. Départ arrivée rando Hôtel Panoramic GR4, ravin de Mainmorte, PR belvédère de Maireste, ravin du Brusca GR4 retour la Palud. Carte 3442OT. Retour Hyères.	Pierre P Michel G
Jeudi 12	09h00	* douce		18 km	11 km	300 m	04h30	Hyères : Mairie des Borrels, la Font de la Truie, la Baisse du Merle, le Surlier. Départ 3000.	Roger M
Jeudi 12	13h00	*1/2 après midi	E1 T2 R1	40 km	5,5 km	150 m	02h00	Le Revest-Les-Eaux. Boucle autour du château de Tourris et des Bouisses. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Lucien P
Sam 14	09h30	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

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

SEMAINE DU 16 AU 22 MAI 2022

Lundi 16	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mardi 17	09h00	*	IPB : 55 E3 T2 R2	82 km	15 km	470 m	05h30	Sainte Anne Castellet : Chapelle Sainte Anne, Font de marc, la Roche Redonne, Barres du Castillon, La croix de Malte, Pont du Canet, caday. Départ 3000	Jean-Fçois LT
mardi 17	13h30	*après-midi	IBP: 47 E2 T2 R2	32 km	09 km	320 m	03h00	La Londe les Maures : Route de Valcros, Figuiero Rimado, Pas du Cheval, Mon Plaisir, Galine. Assistant Hugues C. Cartes 3446 OT et 3446 ET . Départ 3000.	Annie V
Mercr 18	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
Jeudi 19	08h00	*		80 km	13 km	440 m	05h00	Collobrières : la Croix d'Anselme, le plateau Lambert, le vallon Lambert. Randonnée en forêt dans la fraîcheur. IGN 3445 OT. Départ 3000.	Alain
Jeudi 19	07h45	***	IBP : 73 E4 T3 R3	140 km	17 km	600 m	06h00	Plan d'Aups, Gémenos et Cuges Les Pins : Beau circuit en 8 Via Pic de Bertagne (alt: 1041m, un des sommets du massif). Pas de passage vertigineux. Panorama magnifique. Carte 3245 ET. Départ 3000.	Lucien P
Vendr 20	08h30	Santé	IBP 33 E2 T2 R1	12 km	5,8 km	150 m	03h00	La Crau. La Colette, ND du Fenouillet, Castel Rouard. Sur inscription. Carte 3446 OT. 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

FETE DU CLUB

Dim 22		*						rando journée , détails à venir	
Dim 22		** / ***						rando journée , détails à venir	

SEMAINE DU 23 AU 29 MAI 2022

Lundi 23	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
----------	-------	--------------	--	-----------------------------	--	--	--	---	----------------------------

Jour et date	départ	dif ficulté	cotation fédérale	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	----------------	----------------------	---------------	----------	----------	-------	---	------------

Mardi 24	08h30	*	IBP : 55 E3 T2 R2	74 km	13 km	495 m	04h45	Méounes Signes : La Marseillaise, ex parc aventure, Raphéou , Jas du Murier, contour du Bau Serein, Haut Couvet. Longue montée le matin et belle descente l'après midi. Carte IGN 3345 OT. Départ 3000.	Christian M Jean B
Mardi 24	08h00	** noire		40 km	10 km	500 m	06h00	Le Revest : le château et la source de la Ripelle, la Vieille Valette, le trou de Gaspard, les grottes de sable et la clairière des fourmis, la Touravelle. Peu de km mais la 1e partie est très accidentée et assez technique ce qui justifie sa mise en 2* noire. Batons nécessaires. Assistant Marc G. IGN 3346OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 24	07h30	***	IBP: 86 E4 T3 R3	260 km	15 km	900 m	07h00	St A/Bayon, Vauvenargues et Puyloubier : Très beau sentier que nous suivrons sur la totalité des crêtes de la St Victoire. Pas de passage vertigineux, mais sentier hyper caillouteux. Magnifique panorama. Longs parcours routiers (2X 1h 20') + navette de 40 ' A/R pour les chauffeurs. Carte 3244 ET. Départ 3000.	Lucien P
Mardi 24	13h30	*	IBP : 37 E3 T3 R2	60 km	09 km	270m	03h30	Sollies Toucas : Grand Cap, vue imprenable à 360° . Carte 3445OT. Départ 3000.	Pierre P
Mercr 25	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
Jeudi 26	09 h 00	* douce		60 km	11 km			Carqueiranne : Un petit tour au Paradis, le Col du Serre, les Hauts de la Moutonne, repas au Camping « le Beau Vezé » (30 euros sur réservation) la Minette. Départ 3000.	Roger M
Jeudi 26	08h30	**	IPB : 63 E3 T3 R3	36 km	14 km	600 m	05h30	Bormes : Les Janets, les Mas de la Chesnay, piste de la Bouissède, GR 51, col de gratteloup, piste de Martegasse. Départ 3000.	Jean-Fçois LT
Vendr 27	08h30	Santé	IBP 31 E2 T1 R1	82 km	7,8 km	160 m	03h30	Collobrières . La Chartreuse de La Verne, sommet de l'Argentière, piste de la Sivadière. Randonnée à la journée ; prévoir pique-nique. Visite possible de l'abbaye. Sur inscription. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean B
Sam 28	09h30	LC				0 m	02h00	Longe Côte . Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Sam 28	13h00	famille	IBP : 34 E2 T2 R2	30 km	07 km	300 m	03h00	Sollies-Ville : Le Petit Coudon . Magnifique panorama. Poursuite de notre apprentissage à l'orientation pour ne pas perdre le nord ! Carte : 3346 OT. Départ 3000.	Lucien P
Dim 29	09h00	*	IBP : 42 E2 T3 R3	68 km	14 km	240 m	04h30	Solliès Toucas : Siou Blanc, pyramide de cassini, GR99 jusqu'à l'abri de Siou Blanc, les Jonces. Pas de grosses difficultés mais passage sur lapiaz. Carte 3346OT. Départ Versin.	Jean-Fçois LT
dim 29	08h30	**	IBP: 66 E3 T2 R3	111 km	17 km	600 m	06h30	Rougiers : Ruines du Castrum St Jean, les Plaines, la Capelette, Fontaine de Guillandière, les Cros Davis, le Défens. Assistant Hugues C. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Annie V

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

SEMAINE DU 30 MAI AU 5 JUIN 2022

Lundi 30	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mardi 31	08h30	**	IBP : 59 E3 R2	66 km	15 km	510 m	05h00	Collobrières : " Terre sauvage " lac de Boulin, vallon de la Verne, chartreuse de La Verne, carte 3445ET. Départ Espace 3000.	Michel F
Mardi 31	8h30	Matin *1/2	IBP : 46 E3 T2 R2	20 km	10 km	350 m	03h30	Hyères : Giens autrement, les petits chemins rejoignent souvent les grands ? Carte 3346OT. Départ 3000.	Pierre P Michel G
Mercredi 01	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
jeudi 02	08h30	*		70 km	11 km	330 m	04h00	La Roquebrussanne : Du Domaine des Terres Promises à la bergerie du Jas d'Agnis avec, au passage, la découverte des magnifiques baumes Fère et Terrigne. Dégustation de vins au domaine des Terres Promises + pique-nique tiré du sac, l'après midi petite balade et visite de vestiges gallo-romain. A la bergerie possibilité d'acheter du fromage de chèvre. Groupe limité à 20 personnes sur inscription auprès de l'animateur. Assistant Hugues C. Carte 3345 ET. Départ 3000.	Annie V
Sam 04	09h30	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Sam 04	14h30	famille	IBP : 39 E2 T2 R2	145 km	05 km	300 m	03h00	Plan d'Aups de la St Baume : Sortie Famille. Bivouac sur réservation = tél: 0659258910 (6 à 8 randonneurs maxi). Bien entendu chacun devra avoir son matériel (tente et sac de couchage + alimentation (froide) soir et Pt déjeuner + en-cas). Prêt possible de tentes. Carte 3245 ET. Départ Place Versin.	Lucien P
Dim 05	09h00	*	IPB : 53 E3 T3 R3	66 km	12 km	450 m	04h30	La Môle : Départ du centre du village, montée vers Maravieille Haut, Oppidum de Maravieille (point de vue sur St TROPEZ) , chapelle Sainte Magdeleine et le point de vue sur le barrage de la Verne), retour par la piste du Laire. Départ Versin.	Jean-Fçois LT

SEMAINE DU 06 AU 12 JUIN 2022

Lundi 06	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
----------	-------	--------------	--	-----------------------------	--	--	--	---	----------------------------

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

mardi 07	13h30	*après- midi	IBP : 38 E2 T2 R2	36 km	08 km	230 m	03h00	Bormes les mimosas : Les Janets, Manjastre, vallon du Val de Guillen, la petite et la grande Berle. Assistant Hugues C. Carte 3446 ET . Départ 3000.	Annie V
Mercr 08	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
Jeudi 09	08h30	*	IBP : 54 E3 T2 R2	82 km	12,7 km	480 m	04h30	Collobrières : Les crêtes de la Chartreuse de La Verne : sommet de l'Argentière, piste de la Sivadière, le grand Noyer, sommet du Péra. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean B Christian M
jeudi 09	08h30	**	IBP:77 E4 T4 R3	96 km	14 km	800 m	06h30	La Celle : Roc du Candelon, l'Amarron et sa crête, col de la Barraque, les Gouffons, Vallon des Ourettes. Assistant Hugues C. Cartes 3444 OT et 3344 OT. Départ 3000.	Annie V
Vendr 10	08h45	Santé	IBP 36 E2 T2 R1	38 km	6,6 km	100 m	03h00	La Londe. Sentier du littoral. De la plage du Pellegrin à la plage de l'Estagnol A/R. Frais de parking. Sur inscription. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Sam 11	09h30	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

SEMAINE DU 13 AU 19 JUIN 2022

Mardi 14	13h30	*après- midi	IBP: 45 E2 T2 R2	47 km	09 km	320 m	03h00	Bormes les mimosas : Parking de Cabasson (prévoir 10€ par véhicule), Malherbe, la Tripe, Requinquille, Vincennes, retour par le hameau de Cabasson. Assistant Hugues C. Carte 3446 ET . Départ 3000.	Annie V
Mercr 15	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
Jeudi 16	09h00	* douce		50 km	11 km	200 m	04h00	Pierrefeu : Les Vidaux, Peigros, la Cumachière, les Platanes , la Portanière . Départ 3000.	Roger M
Jeudi 16	07h30	** noire	IBP: 82 E4 T4 R4	30 km	16 km	800 m	06h00	GIENS : Port du Niel-pointe des Chevaliers-plage d'Escampo-La Madrague. Déjeuner sur la plage. Successions de montées et descentes. Carte 3446 OT. Départ 3000. Accompagnateur : Alain C.	Jean Marc G
Sam 18	09h30	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 19	09h00	*	IBP: 42 E2 T1 R1	141 km	14 km	190 m	04h00	Brue Auriac : Prieuré Notre Dame, Chute du Tombereau, les Prés de la Cadette, Pont de Saint Sumian. Assistant Hugues C. Carte 3344 OT. Départ Versin.	Annie V

SEMAINE DU 20 AU 26 JUIN 2022

Lundi 20	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
-------------	-------	--------------	--	-----------------------------	--	--	--	---	----------------------------

Jour et date	départ	dif ficulté	cotation fédérale	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	-------------	-------------------	------------	----------	----------	-------	---	------------

mardi 21	13h30	* après-midi	IBP: 25 E1 T1 R1	27 km	08 km	50 m	02h30	La Londe les Maures : de la plage de l'Argentière à la plage de Léoube en aller retour. Cartes 3446 OT et 3446 ET . Départ 3000.	Annie V
Mercr 22	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P Alain C
Sam 25	09h30	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 26	07h30	**	IBP :73 E3 T3 R3	200 km	16 km	600 m	06h00	GORGES DU BLAVET et MEULIERES à BAGNOLS EN FORET : grotte du Muéron, col Pierre du Coucou, la Forteresse. Carte 3544ET. Départ Versin.	Didier P Jean Marc G

SEMAINE DU 27 AU 30 JUIN 2022

Lundi 27	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<1 2km				MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mercr 29	09h00	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 09h00. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C