

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

SEMAINE DU 01 AU 04 SEPTEMBRE

Sam 03								FORUM DU CASINO	
Dim 04								FORUM DU CASINO	

SEMAINE DU 05 AU 11 SEPTEMBRE

Lundi 05	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<12km				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 06	08h00	*	IBP : 57 E3 T2 R2	56 km	13 km	460 m	04h30	Cavalière : Les balcons - Très belle vue, une bonne montée au début - IGN 3446 € - Départ 3000.	Alain C
Mardi 06	13h30	* après-midi	IBP 25 E1 T1 R1	20 km	09 km	82 m	03h00	La Londe les Maures: Tour de La Londe par promenade des Annamites, Port Miramar et bord de mer. Assistant Hubert P. Carte 3446 OT . Départ 3000	Annie V
Jeudi 08	13h30	* après-midi	IBP 29 E1 T2 R2	48 km	09 km	51 m	03h00	Le Lavandou: du Port à la baie du Gau, par les plages de l'Anglade de la Favière et la pointe du Ris. Assistant Hugues C . Carte 3446 ET. Départ 3000	Annie V
Sam 10	10h00	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 11	08h30	*	IBP 50 E2 T2 R2	66 km	13 km	390 m	04h30	Néoules: Peynier, Les Pouveries, Peimencoun, La verrerie, Les Espouliiviers, les Caranques. Assistant Hubert P . Carte 3345 OT . Départ Versin	Annie V

SEMAINE DU 12 AU 18 SEPTEMBRE

Lundi 12	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<12km				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 13	13h30	* après-midi	IBP 38 E2 T2 R2	34 km	08 km	270 m	03h30	La Crau: La Navarre, Bouscau, Oppidum de La Bouisse, La Maure de La Bouisse. Assistant Hugues C . Carte 3446 OT Départ 3000	Annie V

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

Mercr 14	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 09h30. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P
Jeudi 15	07h15	*			13 km	200 m	06h00	Marseille : rando urbaine- Le marché des Capucins, le Vieux Port, Abbaye St Victor, ND de la Garde, descente sur Endoume, le bord de mer jusqu'au Pharo- Retour en métro à St Charles- RdV gare d'Hyères pour le train de 7h32 , prévoyez d'acheter le billet à l'avance- Retour prévu au train de 17h32- Inscription au local, 18 personnes plus les 2 animateurs.	Alain C Annie V
Jeudi 15	13h30	* après-midi	IBP : 35 E2 T2 R2	25 km	7,5 km	180 m	02h30	Le Pradet : Plage de la Garonne, Port des Oursinières, Pas des Gardéens, sentiers du littoral et de découverte, mine de la Garonne. Carte 3446OT. Départ 3000.	Jean B
Vendr 16	13h30	Santé	IBP : 10 E1 T1 R1	22 km	07 km	10 m	02h30	La Garde : Circuit dans l'Espace Naturel Départemental du Plan. Carte 3446OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 17	10h00	LC	IBP : 10 E1 T1 R2			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 18	09h00	*	IPB : 46 E2 T2 R2	70 km	13 km	340 m	04h30	Six Fours – journée du patrimoine : Parc de Coudoulière, Fort de Six fours avec visite de la collégiale Saint Pierre, Chapelle Notre Dame de Pépiole (chapelle du VI siècle), retour par sentier du littoral et le Cap Nègre avec visite de la batterie. Départ place Versin.	Jean-Fçois LT

SEMAINE DU 19 AU 25 SEPTEMBRE

Lundi 19	08h30	MN * MN**		<10km ou >10<12km				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 20	13h30	* après-midi	IBP: 28 E2 T2 R2	35 km	8 km	160 m	03h00	Pierrefeu : Réal Martin, Les Vidaux, Piste des Périers. Carte IGN 34450Ot. Départ 3000	Pierre P
Mercr 21	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 09h30. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P
Jeudi 22	08h30	** noire	IBP : 65 E3 T4 R4	108 km	16 km	600 m	05h00	Le cabanon de GG à LE VAL : le Pied de Boeuf-le lac-le cabanon de GG-chapelles St Blaise et St Cyriaque. PASSAGES DELICATS POUR PIEDS SURS. Carte 3444OT. Départ Espace 3000.	Jean Marc G Gérard S
Jeudi 22	13h30	* après-midi	IBP : 32 E2 T1 R1	25 km	7,8km	210 m	03h00	La Londe : Ginouviers, ND des Maures, Dolmen de Gaoutabry Carte 3346 OT. Départ 3000.	Jean B

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

Jeu 22	09h 00	* douce		30 km	10 km	60 m	04h00	Les Salins d 'Hyères : Port Pothuau, Sentier du littoral, déjeuner au Camping des Moulières (30 euros sur réservation), la Désirado, la Garenne, Place Yann Piat où suffisamment de voitures seront parkées le matin pour le retour au Salins . Départ : Espace 3000.	Roger M
Vendr 23	13h30	Santé	IBP: 25 E2 T2 R2	45 km	7km	50 m	03h00	Bormes : Port de Bormes, chemin du littoral, Le Lavandou, plage St Clair ; Carte IGN 3446ET. Départ 3000	Pierre P
Sam 24	10h00	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 25	08h00	***		110 km	20 km	800m	06h30	ST MAXIMIN : Les crêtes de Ste Marie-Madeleine: les Batailloles, Berne, Baou rouge, Collet Redon, monastère de ste Marie-Madeleine. Allure normale, trajet routier suggéré. Carte 3344OT. Départ Versin.	Gérard S Jean-Marc G
Dim 25	09h30	*	IBP 50 E2 T2 R2	45 km	10 km	320 m	04h00	Cuers : Le cimetièrre, St Eutrope, Le Poutica, Le Pérussier, Piégu, Vallon du Réal. Assistant Hugues C . Carte 3345 OT. Départ Versin	Annie V
Dim 25	7h30	**	IBP : 63 E3 T2 R3	226km	14km	600m	05h00	BARGEME : montagne de BROUIS , la chapelle notre Dame, hameau de l'Estang, la Coustière, village de Bargeme, assistant Alain CURNIER Carte 3543 OT, Départ 3000,	Michel G

SEMAINE DU 26 SEPTEMBRE AU 02 OCTOBRE

Lundi 26	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 27	13h30	* après-midi	IBP: 30 E3 T2 R2	2 km	7 km	250m	03h00	Hyères : La Maunière, le belvédère, vue panoramique sur la rade et la ville d'Hyères ; Carte IGN 3346 OT . Départ 3000	Pierre P
Mercr 28	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 09h30. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P
Jeu 29	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'Argentièrre, piste de la Sivadière, le grand Noyer, sommet du Péra. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean B Christian M
Jeu 29	13h30	* après-midi	IBP 47 E2 T2 R2	60 km	08 km	300 m	03h30	Méounes Village : le Martinet, Planqueisset, Gibarnesse, Beaumarran. Assistant Hubert P . Carte 3345 OT. Départ 3000	Annie V
Vendr 30	13h30	Santé	IBP : 30 E2 T1 R1	24 km	6,8 km	80 m	03h00	La Crau : Circuit autour du Domaine de La Navarre. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B

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

Sam 01	10h00	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 02	09h00	*	IPB : 48 E2 T2 R2	46 km	13 km	400 m	04h30	Bormes - Pont des Caunes : Piste de l'amandier, vallon des caunes, piste de la Gourre, piste Lambert, col de la citadelle. Départ place Versin.	Jean-Fçois LT
Dim 02	09h00	**	IBP : 53 E3 T3 R3	40 km	14 km	300 m	04h00	ST Mandrier. Navette maritime (TLN vers les Sablettes 4 Euros AR) les Batteries de St Elme, Gros Bau, La Renardière, La Coudoulière, cimetière Franco Italien, infrastructures MN, pique-nique sur une plage. Carte 3346 OT. Départ Versin	Didier P Jean Marc. G

SEMAINE DU 03 AU 09 OCTOBRE

Lundi 03	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 04	13h30	Après Midi *	IMP : 40 E2 T3 R2	50 km	9 km	250 m	03h00	Cuers : Les Chapelles Sainte Christine, Jas des Abeilles, Notre Dame de la Santé. Carte IGN 3345OT,, Départ 3000.	Pierre P
Mercr 05	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 09h30. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P
Jeudi 06	08h15	*	IBP : 49 E2 T2 R2	100 km	14,5 km	380 m	05h30	Tourves : ruines du château de Valbelle, chapelle St Probace, gorges du Caramy, visite du musée des gueules rouges. Carte 3344OT. Départ Espace 3000.	Michel F
Jeudi 06	07h30	**	IBP : 71 E3 T3 R3	160 km	13 km	700 m	06h00	Calanques de Marseille : Belvédère de Titou et Ninou- parking des Baumettes sur chemin de Morgiou, col de Sormiou, col de Cortiou, bord de mer jusqu'à la calanque de Marseillevyre. Montée du Grand Malvallon, le Plan des Cailles. Pour ceux qui le souhaitent, A/R au belvedere de Titou et Ninou, vue époustouflante (vertige s'abstenir). Retour par le col de Cortiou-Rando courte, pas très difficile pour les Calanques - Départ 3000.	Alain C
Jeudi 06	13h30	* après- midi	IBP : 36 E2 T2 R2	20 km	07 km	220m	03h00	Carqueiranne : les 3 forts de la Bayarde, de la Colle Noire et de la Gavresse. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Jeudi 6	09h 00	* douce		25 km	12 km	120 m	04h15	La Londe les Maures ; Trapouno, les Grottes, St Martin des Bormettes, le Clos Mireille, la plage du Pellegrin, Retour par la Sanglière, les Pichauds, le Puits de Mouret, la Stèle de St-Honoré. Départ 3000.	Roger M

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

Vend 07	13H30	Santé	IBP :25 E1 T1 R1	45 km	06 km	100 m	02h45	Pierrefeu : Circuit autour des étangs de Sauvebonne. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 08	08h30	MN				0 m		CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE Toulon le Faron (Toulon Marche Nordique). Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Daniel B Regine B
Dim 09	08h00	*** noire	IBP : 105 E4 T4 R3	69 km	18 km	1000 m	06h00	CUERS : LES ZEBULONS autour du Pilon St Clément. La Bigue-Pas du Brusquet-Pilon St Clément-la Bigue-Trian-le Clos Arbec-Pas de Cuers . ALLURE SOUTENUE . Carte 3345 OT. Départ VERSIN.	Jean Marc G Gérard S
Dim 09	08h30	*	IBP 48 E2 T2 R2	70 km	12 km	360 m	04h30	Signes : Siou Blanc , la Barralière, Planier, les Sambles, Le Turben, Roucas Traoucas, Eléphant de Pierre. Assistant Hugues C . Carte 3345 OT. Départ Versin	Annie V

SEMAINE DU 10 AU 16 OCTOBRE

Lundi 10	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 11	08h00	**	IBP84 E4T2R2	76 km	18 km	850 m	06h30	Le Rayol : panoramique de Malatra, oppidum de Montjean. Carte 3446ET. Départ 3000.	Michel F Michel G
Mardi 11	13h30	Après Midi *	IBP : 39 E3 T3 R2	70 km	8 km	260 m	03h30	Collobrières : Chapelle, Malière, Vallon de Pérache, Château. Carte IGN 3445OT. Départ 3000.	Pierre P
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 09h30. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P
Jeudi 13	08h00	**	IBP : 70 E3 T3 R3	136 km	11 km	600 m	05h00	Gémenos : Falaise de la Galère-Col de Bertagne-La Grande Baume-Très belle randonnée aux abords ouest de la Ste Baume- La descente est un peu délicate-Itinéraire recommandé par Signes et Cuges pour éviter Toulon- IGN 3245 ET- Départ 3000.	Alain C
Jeudi 13	08h30	*	IBP 42 E2 T3 R3	70 km	07 km	300 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. Possibilité de visiter des vestiges gallo-romain et d'acheter du fromage de chèvre. Assistant Hubert P . Carte 3345 OT . Départ 3000	Annie V
Vend 14	13h30	Santé	IBP : 22 E2 T2 R2	2 km	7 km	40 m	03h00	Hyères : Le long du Roubaud, l'Aiguade. Carte IGN 3345OT. Départ 3000.	Pierre P

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

Sam 15	10h00	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 16	09h00	*	IPB : 48 E2 T3 R3	76 km	12 km	420 m	04h30	Le Brusca – corniche merveilleuse : Mont Salva, la Leque, corniche merveilleuse, Notre Dame de Mai, les crêtes et retour par la Leque. Si la corniche merveilleuse ne présente aucune difficulté technique, le sentier en balcon peut être un obstacle aux personnes sujettes au vertige. Les derniers mètres avant notre dame de mai sont techniques (passage dans roches). Départ Versin.	Jean-Fçois LT

SEMAINE DU 17 AU 23 OCTOBRE

Lundi 17	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 18	08h30	*	IBP : 55 E3 T2 R2	74 km	13 km	495 m	04h45	Méounes Signes : La Marseillaise, ex-parc d'aventures, Raphéou, Jas du Mûrier, contour du Baou Serein, Haut couvet. Longue montée le matin. Carte 3345OT. Départ 3000.	Christian M Jean B
Mardi 18	08h00	**	IBP : 65 E3 T2 R2	36 km	14 km	600 m	05h00	Bormes : les Hauts de Bormes- Départ à l'entrée de la piste de la ferme des Janets-Très beaux points de vue sur Valcros et les îles-1 ou 2 descentes glissantes et raides- Assistant Marc G-IGN 3446 ET- Départ 3000.	Alain C
Mardi 18	13h30	Après Midi *	IBP: 37 E2 T3 R2	60 km	9 km	270 m	3h	Solliès Toucas : Grand Cap, vue panoramique 360° sur le littoral et la plaine varoise. Carte IGN 3445OT. Départ 3000	Pierre P
Mercr 19	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 09h30. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité).	Marie P
Jeudi 20	08h00	** 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. Allure soutenue. Carte 3544 OT. Départ 3000.	Didier P Jean- Marc G
Jeudi 20	09h 00	* douce		60 km	11 km	260 m	04h00	Collobrières : L'Adrech de la Malière, la Chapelle, les Bonnoux, repas au « Clos du père Louis » (sur réservation 30 euros) retour par Panparigouste, les Grés, la Copérative, Départ 3000.	Roger M
Vendr 21	13h30	Santé	IBP: 10 E1 T1 R1	30 km	6,5 km	10 m	02h30	Solliés Ville : Circuit autour du Domaine de La Castille. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 22	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	cotation fédérale	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Dim 23	08h00	*** noire	IBP : 71 E3 T5 R5	160 km	20 km	800 m	06h00	Barjols : Pontevès, Château, Jas du Bessillon, colline le Petit Bessillon, Croix de Castellans, Cascades vallon des Carmes, visite village Barjols (fontaines, lavoirs, patrimoine historique et culturel). Attention : passages vertigineux en rochers. Cartes : 3344OT et 3444OT. Départ Versin.	Didier P Jean-Marc G
Dim 23	08h00	*	IBP 43 E2 T2 R2	72 km	11 km	325 m	04h30	Signes : Aiguilles de Valbelle depuis la bergerie du Siou Blanc. Assistant Hugues C. Carte 3345 OT. Départ Versin	Annie V
SEMAINE DU 24 AU 30 OCTOBRE									
Lundi 24	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 25	08h45	*	IBP : 53 E2 T2 R2	66 km	11 km	460 m	05h00	La Seyne & Six Fours : Forêt de Janas, fort de Peyras, sémaphore du Cap sicie, chapelle Notre dame de Mai. Carte 3346OT. Départ 3000.	Michel F
Mardi 25	13h30	Après Midi *	IBP : 40 E3 T2 R2	44 km	9 km	250 m	03h00	Bormes : Le Petit et Grand Noyer. Carte Ign 3445OT. Départ 3000.	Pierre P
Jeudi 27	09h00	*	IPB : 50 E2 T2 R2	80 km	12 km	440 m	04h30	Mazaugues – Plateau d'agnis : Vallon Cerisiers, abri sous roche (vanade), Jas de Chabrot, Grande Colle. Départ 3000.	Jean-Fçois LT
Jeudi 27	08h30	**	IBP 68 E3 T2 R2	30 km	17 km	500 m	06h00	La Londe les Maures : de Tamary au Comtadou par Maupas, le Vallat, le sommet du Piche, La cabre, dolmen de Gaoutabry et le Favauquet. Assistant Hubert P. Carte 3446 OT. Départ 3000	Annie V
Vendr 28	13h30	Santé	IBP : 26 E2 T2 R2	2 km	8km	150 m	03h00	Hyères : Les Maurettes, Le Fenouillet, vue magnifique sur la rade d'Hyères et les Maurettes. Carte IGN 3345OT. Départ 3000.	Pierre P
Dim 30	08h45	*	IBP : 54 E2 T2 R2	83 km	14,5 km	460 m	05h00	Saint Cyr sur Mer : départ Port d Alon, sentier du littoral, port de la Madrague le Gache, la dune de sable, retour port d Alon. Carte st cyr la dune de sable. Carte 3245 ET. Départ 3000.	Cathy Bnm Michel G

SEMAINE DU 31 OCTOBRE

Lundi 31	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
----------	-------	--------------	--	-----------------------------	--	--	--	---	----------------------------