

COORDONNEES DE VOS ANIMATEURS

BIENAIME CATHY		06 80 38 51 98	cathy_bme@hotmail.com
BLANCHARD RÉGINE	04 94 57 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
BORGEOT DANIEL		06 81 97 13 68	dborgeot17@gmail.com
COSSU ALAIN		06 85 56 01 64	alainc83@hotmail.fr
DUTTO MYRIAM		06 64 47 65 05	dutto.myriam@gmail.com
FOUCHER MICHEL		06 07 47 44 42	chouan83@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	achistanaud@outlook.fr
LE-TYRANT JEAN FRANÇOIS	04 94 28 58 42	06 47 70 59 59	jf.letyrant@outlook.com
MARION CHRISTIAN	04 94 65 59 20	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-FRANÇOIS		06 85 99 44 31	jf.nicolle@free.fr
PALOMBO LUCIEN		06 59 25 89 10	palombo.lulu@orange.fr
PARTAGE PIERRE		06 27 22 51 36	pierrepitage@aol.com
PERARDEL DIDIER		07 82 44 19 85	didierblue@ymail.com
PERREIN MARIE		06 08 10 67 26	marie.perrein@gmail.com
SADURSKI GÉRARD		06 72 96 73 17	gerard-s.rh@netc.fr
VAROLI ANNIE		06 76 62 16 11	annie.varoli@gmail.com

PROGRAMME CLUB Novembre Décembre 2022

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



Le 18 octobre 2022, 44 randonneurs, les 2/3 randonneuses, ont suivi à nouveau Pierre P. dans Les Maurettes côté Nord.

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	1 à 200 m
1 étoile douce	1 à 11 km	1 à 300 m	1 à 11 km	1 à 300 m
1 étoile (*)	1 à 15 km	1 à 500 m	1 à 9 km	1 à 400 m
2 étoiles (**)	15 à 20 km	500 à 800 m	plus de 9 km	plus de 400 m
3 étoiles (***)	plus de 20 km	Et/ou plus de 800 m		
MARCHE NORDIQUE	MARCHE BIEN ÊTRE		3 à 4 km/heure	
	MARCHE CONFIRMEE		5 à 7 km/heure	
	MARCHE SPORTIVE		7 à 9 km/heure	
LONGE CÔTE	Discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique, hauteur d'eau située au dessus de la taille (diaphragme) Pratiqué par tous, jeunes et moins jeunes, SEULS, LES CHAUSSONS SONT OBLIGATOIRES. Les participants peuvent se vêtir plus chaudement en fonction du temps et de leur "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 effectifs

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 & date	départ	difficulté	cotation fédérale	voture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mardi 20	09h00	**	IBP 75 E3 T3 R3	0 km	15 km	650 m	03h00	Hyères : Pour bien finir l'année et perdre 200 grammes ou plus avant les Fêtes, je vous propose, les Maurettes autour du Château, Fenouillet, Plan du Port à la Maurin des Maures. Si vous le désirez nous léverons notre verre à l'arrivée et commencerons les festivités. Carte IGN 3446OT. Inscription obligatoire. du Départ Esplanade du Château en terre battue ou 3000.	Pierre P
Merc 21	10h00	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
Jeu 22	13h30	Famille e 1* douce	IBP: 30 E2 T2 R2	40 km	04 km	150 m	02h00	La Valette : Sortie Famille sur réservation préalable à 24h minimum (par téléphone au 0659258910). Boucle autour du château de Tourris La Valette. Carte : 3346 OT. Départ 3000.	Lucien Palombo
Sam 24	10h00	LC			0 m		02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Lundi 26	08h30	MIN * MN**		<10k m 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
Merc 28	10h00	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
Jeu 29	13h30	Famille e1* douce	IBP 30 E2 T2 R2	50 km	3,5 km	160m	02h00	Cuers : Sortie Famille sur réservation préalable à 24h minimum (par téléphone au 0659258910). Boucle autour de la chapelle St Christine Cuers. Carte: 3346 OT. Départ 3000.	Lucien Palombo
Sam 31	10h00	LC			0 m		02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 01	08h15	**	IBP 60 E2 T2 R2	26 km	15 km	500 m	06h00	Porquerolles : la côte sud et est, entre la pointe de l'Oustau de dieu, plage de la Galère, batterie d eGaléasson, point Maoufat, retour village. RDV 3000 8h15 ou Tour Fondue 8h30. Horaire navette : 9h00 retour 17h30 en principe, tarif 17,70 €. IGN 3446 OT. Départ 3000.	Cathy Brm Michel G

Jour & date	départ	dif. difficulté	cotation fédérale	voiture AR	distance	niveau	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mari 13	08h02	*			08 km	80 m	03h00	Toulon rando urbaine - Jardin Alexandre 1er- Vieille ville en détail- Marché Lafayette- Le nouveau marché couvert- Le marché de Noël (petit repas facultatif). Voyage en train, rendez-vous devant la gare SNCF de Hyères à 7h45, départ 8h02, retour en principe 13h05, prévoyez d'acheter le billet à l'avance-(suite page suivante)	Alain C Annie V
Mari 13	08h02	*			08 km	80 m	03h00	Toulon rando urbaine -(suite de la page précédente) Si certains veulent voyager en bus, rendez-vous devant la gare SNCF de Toulon à 8h25 en prévenant à l'avance- Inscription au local, 18 personnes plus les 2 animateurs.	Alain C Annie V
Mard 13	08h30	**	IBP:65 E2 T2 R1	40 km	15 km	500 m	05h00	Bormes : Bargean Sommet de l'Argentière, col Péra, Grand et Petit Noyer. Carte IGN 3546OT ; Inscription obligatoire. Départ 3000.	Michel G
Merc 14	10h00	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 15	08h30	*	IBP: 43 E2 T2 R27	46 km	09 km	0 m	04h00	Belgentier : Boucle autour de Valcros via les Apiés. Carte : 3345 & 3346 OT. Départ 3000.	Lucien Palombo
Jeudi 15	08h00	** noire	IBP: 65 E3 T3 R3	70 km	17 km	600 m	06h30	La Mole : Sainte Magdeleine, barrage de la Verne, les Guils. Allure soutenue. Cartes 3445OT- 3545OT. Départ 3000.	Didier P Jean-Marc G
Jeud 15	9 h 00	1* douce		85 km	12 km	230 m	4 h 30	Pignans-Gonfaron : La piste de Malvallon, le Pin de l'Assurance, le Cros de l'Arnavet, la Barbeirane, la Chapelle St Pierre, Déjeuner au restaurant (30 euros sur réservation), les Salles, la Passerelle de Rimauuret, le Martinet. Départ 3000.	Roger
Vend 16	13h00	Santé	IBP:30 E2 T2 R1	40 km	08 km	130 m	03h00	Pierrefeu : Les Rollandes, La Garenne, Belle lame, Beausseas. Carte IGN : 3545OT. Inscription obligatoire. Départ 3000.	Pierre P
Sam 17	10h00	LC			0 m		02h00	Longe Côte . Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 18	08h30	*	IBP: 55 E3 T3 R3	40km	14 km	400 m	05h00	Pierrefeu : Vallon de Beausseas, Baisse de la Sorbière, La Galère, Chaumadou, Baisse du Castellias. Assistant Hugues C. Carte 3445OT. Départ 3000.	Annie V
Dim 18	08h30	**	IBP : 66 E3 T3 R3	28 km	15 km	600 m	05h30	La Farède : Chapelle de la Trinité, Petit Coudon, Coudon, Fort du Bau Pointu. Départ 3000.	Jean-Frçois LT
Dim 18	08h00	***		20 km	19km	900m	06h30	HYERES : CRAPA – Ubac du Verger – Les contes – Les Bertrands – fond de la truie. Allure normale. Carte 3446OT. Départ 3000.	Gérard S Jean-Marc G
SEMAINE DU 19 DECEMBRE AU 1 JANVIER 2023									
Lundi 19	08h30	MN * MN**		<10k m ou >10< 12 km				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	13h00	*après- midi	IBP: 45 E2 T2 R2	47 km	9 km	320 m	03h00	Bormes les mimosas : Parking de Cabasson, Malherbe, Requinquille, Vincennes, retour par le hameau de Cabasson. Assistant Hugues C. Carte 3446 ET. Départ 3000.	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 « **Départ Versin** » ou « **Départ 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 2023 est valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023
- B/ L'assurance liée à la licence 2023 est valable du 1er septembre 2022 au 31 décembre 2023
- C/ La cotisation qui donne droit aux activités du club est valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023. 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 2023 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 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 Françoise GOUTAGNY
Elle vous communique les dernières informations concernant la vie du Club
Notre site : <http://randonneurshyerois.fr>

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

SEMAINE DU 01 NOVEMBRE AU 06 NOVEMBRE

Mardi 01	08h30	**	IP8 : 66 E3 T3 R3	80 km	15 km	650 m	05h00	Mazaugues : Vallon Thuva, Plateau d'Agnis, Piste Caudadis, Arche Caudadis, Barre de Mazaugues, Sentier de Christian. Départ 3000.	Jean-Fçois LT
Mardi 01	13h00	*	IBP:44 E2 T2 R2	40 km	08 km	200m	03h00	Toulon : Le Faron, Points de vue, Sommet, Surprise, Carte IGN 33460T. Inscription obligatoire. Départ 300.	Pierre P
Mercr 02	10h00	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 03	08h15	**	IBP72 E3 T3 R2	62km	17,6 km	650 m	05h30	Puget ville : tour du Faucon, terre blanche, pas de la Foux, Notre Dame de Vières. Carte 34450T. Départ 3000.	Michel F
Jeudi 03	9 H 00	1*		25 km	11 km	250 m	4 h 15	La Londe - les - Maurès : Camping Val Rose, dédale dans les vallons au Sud de la Galine, le Pas du Cheval, Figuiéro Rimado, pique-nique au Cabanon de Lucien, St André de Figuière, l'Auderge neuve, Val Rose. Départ 3000.	Roger M
Vendr 04	08h30	MN *		<10km			03h00	Marche Nordique bien être : Allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique, et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Vendr 04	13h00	Santé	IBP:30 E2 T1 R2	60 km	06 km	127m	03h00	Carnoules : Notre Dame de la Viere. Carte IGN 35450T. Départ 3000	Pierre P
Sam 05	10h00	LC				0 m	02h00	Longe Côte . Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 06	09h00	*	IBP 50 E2 T2 R2	45 km	10 km	320 m	04h00	Cuers : Le cimetière, St Eutrope, Le Poutica, Le Perussier, Piégu, Vallon du Réal. Assistant Hugues C. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Annie V
Dim 06	08h00	***		55 km	22 km	900 m	06h00	BORMES : Bargean – col de Landon – Barral – Val d'Infer. Allure soutenue – quelques passages en végétation resserrée. Carte 3446ET. Départ 3000.	Gérard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 07 NOVEMBRE AU 13 NOVEMBRE

Lundi 07	08h30	MN *		<10k m ou >10				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 08	13h00	*	IBP:26 E2 T1 R1	20km	08 km	250 m	03h00	Hyères : La presqu'île de Giens autrement ; Carte IGN 34460T. Inscription obligatoire. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 08	08h00	**	IBP:76 E4 T3 R3	60 km	19 km	750 m	05h00	CAVALIERE : Col de Barral, Font-freyes, la Favorolle, Castel maou, Cavalière école communale. Départ 3000.	Michel G,
Mercr 09	10h00	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 10	08h30	*	IBP : 54 E2 T2 R2	60 km	14 km	400 m	04h30	Sollès Toucas : Les Morères, pas du Pilon, Aiguilles de Valbelle, Cios du Peiron. Départ 3000.	Jean-Fçois LT

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

SEMAINE DU 05 DECEMBRE AU 11 DECEMBRE

Lundi 05	08h30	MN *		<10k m ou >10k				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	13h00	*après midi	IP8 : 40 E2 T2 R2	50 km	09 km	250 m	03h00	Cuers : Les Chapelles Sainte Christine, Jas des Abeilles, notre Dame de la Santé. Carte IGN35450T. Inscription obligatoire. Départ 3000.	Jean B
Mardi 06	08h30	**	IBP 68 E3 T3 R2	30 km	17 km	500 m	06h30	La Londe les Maurès : de Tamary au Comtadou par Maupas, le Vallat, le Piche, la Gabre, dolmen de Gaoutabry, le Favranquet. Assistant Hugues C. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Annie V
Mercr 07	10h00	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
Jeud 08	08h30	maïn *	IBP39 E2T2R2	20 km	09 km	330 m	03h00	Pierrefeu du Var : le Grand gageai. carte 3446OT. Départ 3000.	Michel F
Jeud 08	08h30	*	IBP : 50 E2 T2 R2	50 km	13,5km	500m	04h30	Bormes : Bargean, Vallon de Labade, Col du Landon, Vallon de la femme morte. Carte : 3346 ET. Départ 3000.	Jean B Christian M
Jeud 08	08h00	**	IBP 78 E3 T2 R2	42 km	16 km	650 m	06h00	Bormes : Départ du parking de Bormes, la pierre d'Avenon, col du Landon, col de Cagno Ven, retour à Bormes par la chapelle ND Constance. Version un peu abrégée d'une classique (les 3 cols, on n'en fera que 2.) IGN 3446 ET. Départ 3000.	Alain C
Vend 09	08h30	MN *		<10km			03h00	Marche Nordique bien être : Allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique, et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Vend 09	13h00	Santé	IBP 20 E1 T1 R1	20 km	6,5 km	10 m	02h45	La Londe : La Bridade, piste des Annamites, le coron des Bornettes, plage de Tamaris, Port Miramar, promenade de Maravenne. Sur inscription. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
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 : 54 E3 T3 R3	86 km	13 km	400 m	04h30	Collobrières : Chartreuse de la Verne, Piste des Sivadères, piste du Noyer, sommet du Péra, route de la crête de la Verne. Départ 3000.	Jean-Fçois LT
Dim 11	08h00	**	IBP : 66 E3 T3 R2	120 km	15 km	600 m	05h00	La Croix Valmer : départ plage de Gigaro. Col de Collebasse, les Combes, moulin de Paillas, village de Ramatuelle, moulin Roux, Col de Collebasse, retour Gigaro. Départ 3000.	Michel G

SEMAINE DU 12 DECEMBRE AU 18 DECEMBRE

Lund 12	08h30	MN *		<10k m ou >10k				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 & date	départ	dif. difficulté	cotation fédérale	voiture AR	distance	niveau	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
-------------	--------	-----------------	-------------------	------------	----------	--------	-------	---	------------

Jeu 10	07h30	**	IBP 71 E4 T4 R3	130 km	16 km	800 m	06h00	Calanques Cassis : Cassis, Port Miou, Port Pin, En Vau, Belvédère d'En Vau. Parcours très caillouteux, ce sont les calanques! En cas de pluie, la rando sera remplacée pour éviter les glissements. Départ 3000.	Alain C
Jeu 10	08h00	**	IBP : 85 E4 T3 R2	40 km	16 km	850 m	06h00	La LONDE – LES ZEBULONS AUTOUR DE VALCROS. Ferrout-barrière du golf-ie Cros de Maravanne. ALLURE SOUTENUE. Carte 3446 ET. Départ 3000.	JEAN Marc G Didier P
Jeu 10	13h00	*	IBP 42 E2 T2 R2	50 km	7,5 km	350 m	03h00	Bormes : Pont des Caunes, Vallon et col de Labade. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Jean B
Vend 11	08h30	MN *	<10km				03h00	Marche Nordique bien être : Allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique, et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Vend 11	13h00	Santé	IBP 30 E2 T2 R2	25 km	6,5 km	10 m	03h00	Le Pradet : Plage de la Garonne, la Mine, Mauvallon. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 12	10h00	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 13	08h30	*	IBP 57 E3 T3 R3	71 km	12 km	470 m	04h45	Rocharon : Colle de terre Blanche, Piste des Thèmes, Grotte de la Barouquine, la Verrerie. Assistant Hugues C. Carte 3445OT. Départ 3000.	Annie V
Dim 13	08h15	**	IBP 64 E3T3R2	60 kms	14 kms	640 m	05h30	Ollivoules : Chateaufallon, massif du Croupatier, les 3 grottes Chelo, Croupatier, patrimoine, le télégraphe, l'oppidum de la Courtine. Carte 3346OT. Départ 3000.	Michel F

SEMAINE 14 NOVEMBRE AU 20 NOVEMBRE

Lundi 14	08h30	MN * MN**	<10k m 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 15	08h30	*	IBP : 49 E2 T3 R3	40 km	09 km	450 m	05h00	La Valette : Boucle autour du sommet du Coudon. Carte : 3346 OT. Départ 3000.	Lucien Palombo
Mardi 15	08h00	**	IBP 49 E3 T3 R2	100 km	16 km	700 m	06h00	Gigaro : Les caps Lardier et Taillat par le bord de mer avec retour par l'intérieur. Classique, mais l'une des plus belles randos côtières du Var. Pas de difficultés, IGN 3545 OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 15	13h00	*	IBP 45 E2 T2 R2	14 km	7,5km	360 m	03h00	La Crau : La Colette, ND du Fenouillet, Castel Rouard. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Mercr 16	10h00	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
Jeu 17	08h30	*	IBP 48 E2 T2 R2	92 km	13 km	380 m	04h30	Signes : 4 chemins, Ubac du Pou de Veze, Bel incen, La Croix, Les Crottes, srèle de la Limatte. Carte 3355 OT. Départ 3000.	Christian M Jean B

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

SEMAINE DU 28 NOVEMBRE AU 4 DECEMBRE									
Lundi 28	08h30	MN * MN**	<10k m 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 29	08h00	**	IBP 70 E3 T3 R3	42 km	15 km	700 m	06h30	Solliès Pont : Chapelles Ste Christine, le Jas d'Abeille, les Plaines, les Travers, le Mari Pays, Ubac de Capus, le Pérussier, Reboué, Roumégoux, Valcros, Oppidum du Castellias, les Mascros. Assistant Hugues C. Carte 3345OT. Départ 3000.	Annie V
Mardi 29	13h00	*	IBP 43 T2 R2	40km	08 km	290 m	03h00	Solliès-Ville : Le petit Coudon, Aire de Verdian, Bau Rouge, Jas De Guidon. Carte IGN 3346OT ; inscription obligatoire. Départ 3000.	Lucien Palombo
Mercr 30	10h00	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
Jeu 01	08h30	*	IBP 53 E3 T2 R2	60 km	10 km	500 m	04h15	Pramousquier : les balcons de Pramousquier. Des points de vue magnifiques sur les îles et jusqu'au cap Bénat et à la presqu'île de Giens. Une montée raide avec des passages rocheux... Batons utiles. IGN 3545 OT. Départ 3000.	Alain C
Jeu 01	08h30	**	IBP : 58 E3 T3 R3	52 km	14 km	550 m	05h00	Beigentier : Vallon de la Rouvière, Barre de la Carasse, Couvent Saint Hubert, IME, Baisse du Pas Etroit, Vigne Frère. Départ 3000.	Jean-Fçois LT
Jeu 1	9 H 00	1* douce		20 km	10 km	250 m	4 h 00	Les troisièmes Borrels : Le Révaou, les crêtes du Val de Salerne, Le Chapeau de Gendarme, Pique -nique au Cabanon d'Henri et Jeanine, retour vers les Roches Blanches. Départ 3000.	Roger M
Vend 02	08h30	MN *	<10km				03h00	Marche Nordique bien être : Allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique, et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Sam 03	10h00	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

RANDOS 3 NIVEAUX avec pique-nique en commun

Dim 04	08h00	*	IBP 55 E3 T2 R2	80 km	13 km	420 m	05h00	Pignans : Quartier de La Serre, Pistes Bourrelle, Rimauret et Fédon, Hélioport, Serre Long. Carte 3445OT. Inscription obligatoire. Départ 3000.	Lucien Palombo
Dim 04	08h00	**	IBP 71 E3 T3 R3	85 km	14 km	700 m	06h30	Pignans : GR9, ND des Anges, GR90, route des Crêtes des Martels, Fédon et Rimauret. Assistant Hugues C. Carte 3445OT. Départ 3000.	Annie V
Dim 04	08h00	*** noire	IBP 94 E4 T4 R4	85 km	21 km	1000 m	06h30	PIGNANS : secteur Notre Dame des Anges. Allure soutenue. Carte 3445OT. Départ 3000.	Didier P Jean- Marc G

Jour & départ date	diff	cotation fédérale	voiture AR	distance	héritage	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Jeuvi 17	**	IBP 50 E2 T2 R2	42kms	15,5 km	320 m	06h00	Bornes les mimoses avec visite du château de Bregançon. Col de la grôte, les Fourches, pique nique sur plage de Cabasson, visite chateau, sentier du littoral jusqu'à la plage de l'Estagnol. carte3446ET. Visite Bregançon inscription préalable dans la limite de 20 participants au local du club, paiement monnaie 12€ /carte d'identité valide. Départ 3000.	Michel F Michel G
Jeuvi 17	1*	35 km douce	11 km	280 m	4 h 30		La Londe-les-Maures : Les Mas de la Chesnaie, la piste de la Bouissède, le vallon du Jas du Péu, repas au Golf de Valcros (30 euros sur réservation), le vallon de Valcros, la Pinède du Lac, les Mas par un superbe raccourci. Départ 3000.	Roger M
Vendf 18	MN *	<10km			03h00		Marche Nordique bien être : Allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique, et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Vendf 18	Santé	IBP : 33 T1 R1	40 km	06 km	196 m	03h00	Bornes : Centre Ville Notre Dame de Constance, Carte IGN 3446OT. Inscription obligatoire. Départ 3000.	Pierre P
Sam 19	MN				0 m		CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE La Valette (ASPTT Toulon la Valette). Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Daniel B Regine B
Dim 20	*	IPB: 58 E2 T2 R2	66 km	13 km	480 m	04h30	La Mable : Place de l'église, Maravielle haut, Oppidum, point de vue sur Saint Tropez et Grimaud, Chapelle Sainte Magdeleine, point de vue sur barrage de la Verne, retour par piste du Lairé. Départ 3000.	Jean-Fçois LT
Dim 20	**	IBP: 65 E3 T3 R3	110 km	12 km	620 m	04h00	La Garde Freinet village : Fort Freinet, Croix des Maures, Valon des Migrants, Roches Blanches, retour village. Départ 3000.	Michel G
Dim 20	***	IBP: 80 E4 T3 R2	78 km	20 km	800 m	06h00	NEOULES : régay de Néoules-Clos Arbec-Carrignon-la Font du Midi-le Cros de Roy. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean Marc G Gérand S
SEMAINE DU 21 NOVEMBRE AU 27 NOVEMBRE								
Lundi 21	MN *	<10k m ou >10k					MARCHÉ NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODERÉE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODERÉE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mardi 22	**	IBP:86 E3 T2 R2	40 km	15 km	780 m	05h00	Bornes : Les 3 Colis :Cimetière, Col du Landon, Col Cagnu-Vent, Notre Dame de Constance. Carte IGN 3443 ET. Inscription obligatoire. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 22	* après 5 midi	IBP38 E2 T2 R2	18 km	6,5 km	300 m	03h00	Carqueiranne : Le Petit Lac, les fours à chaux, le Mont des Oiseaux précédé d'une bonne grimpe. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Mercr 23	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.	Manie P

Jour & départ date	diff	cotation fédérale	voiture AR	distance	héritage	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Merc 23	Culture Ile		Train				Marseille - GROTTES COSQUER/MUCEM : Visite de la grotte Cosquer et de la galerie Méditerranée le matin entre 10h30 et 12h30 (tarif entrée : 14€/pers. pour groupe de 20, en deçà 16€/pers.). Repas : soit pique-nique tiré du sac soit resto (!) y a un resto dans le musée qui propose des entrées à 7€, des plats chauds à 12€ et des desserts à 6€ ou possibilité d'autres restos dans le voisinage du musée). A partir de 14h visite du MUCEM (intérieur des bâtiments J4 et Fort Saint Jean sans expositions) pour un coût total de 35€ de droit de réservation pour le groupe. Rendez-vous à la gare de Hyères à 7h45 muni de votre billet de train AR (pensez aux cartes ZOU qui permettent de voyager avec 50% de réduction et de faire profiter de cette réduction à 3 accompagnants). Nous prendrons le train de 8h02 pour Toulon et au plus tard 17h32 pour le retour. Les trajets entre Gare St Charles et musées se feront en bus.J'achèterai par avance des cartes de bus qui permettent de voyager à 4 et donc à un tarif moindre que le billet individuel. Prévoyez de la monnaie pour me régler (droit de réservation Mucem: environ 1,5€/pers + 2 Cartes de bus par groupe de 4 personnes: environ 2,5€/pers). Les inscriptions sont limitées à 24 personnes y compris les 2 animateurs. Les 14€ pour la visite sont à régler en espèces au moment de l'inscription au local. Les inscriptions seront closes 10 jours avant la visite et les remboursements, en cas de désistement, ne seront possibles à partir de ce jour là, sauf à trouver un remplaçant.	Annie V Alain C
Jeuvi 24	*	IBP 46 E2 T2 R2	45 km	12 km	450 m	05h30	Site Anne du Castellet : à la recherche du patrimoine, four à poix, four à chaux, four à cade, vers fossiles, pont "romain", Ruines du relais à chevaux. Pas de difficultés. IGN 3245 ET. Départ 3000.	Alain C
Jeuvi 24	**	IBP 84 E4T2R2	76 km	18 km	850 m	06h30	Le Rayol : panoramique de Malatra, oppidum de Montjean, le Drapeau Départ. Carte 3545OT. Départ 3000.	Michel F Michel G
Vendf 25	Santé	IBP 30 E2 T2 R1	20 km	06 km	160 m	03h00	Carqueiranne : Fort de la Bayarde et de la Gavaresse. Sur inscription. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Sam 26	LC				0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 27	*	IBP 55 E3 T2 R2	66 km	15 km	470 m	05h30	Sainte Anne Castellet : Chapelle Sainte Anne, Font de marc, la Roche Redonne, Barres du Castillon, La croix de Maite, Pont du Canet, cadéy. Départ 3000.	Jean-Fçois LT
Dim 27	**	IBP : 60 E3 T4 R3	16 km	14,5 km	560 m	05h30	Carqueiranne : Fort de la Bayarde, Fort de la Collie Noire, Fort de Gavaresse, le Bau rouge, La mine de Culivre, retour par le barrage. Raidillon le matin, papiers et sentiers avec broussailles resserrées l'après midi. Carte 3346OT. Départ 3000. Accompagnement : Nathalie Fabre.	Cathy Bnm