

PROGRAMME CLUB

Mai Juin 2024

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



Par cette belle après-midi nous étions 24 avec Alain qui, après la traversée du beau village, nous a emmené jusqu'à la Chapelle Notre Dame de Constance par une piste embaumée de fleurs printanières magnifiques. Un panorama splendide sur les îles d'or et la baie du Lavandou nous était offert sur le promontoire avec table d'orientation. Puis après la descente du chemin de croix, nous avons dégusté le traditionnel thé-café-biscuits au château de Bormes. Enfin la visite du jardin Gonzales a conclu cette belle après-midi de printemps.

INFORMATIONS PERMANENTES

Goutagny.

Notre courriel : randonneurshyerois@gmail.com est géré par Françoise

Elle vous communique les dernières informations concernant la vie du Club.

Notre site : <https://www.randonneurshyerois.fr/>

Randonner est un exercice physique et bien que ce soit un plaisir, ce n'est pas une promenade. Les participants ne doivent pas surestimer leur aptitude à réaliser cet effort. La réelle difficulté du parcours dépend aussi de la variable météo, du poids du sac à dos, de la préparation physique et de l'état de forme du randonneur qui doit savoir s'évaluer.

S'il l'estime, l'animateur est en droit de refuser tout participant qui n'est pas en capacité physique suffisante et/ou qui ne possède pas l'équipement nécessaire.

La Nouvelle classification des randonnées :

Une information sur la nouvelle cotation FFR des randonnées de trouve sur notre site internet auquel vous pouvez vous référer

<https://www.randonneurshyerois.fr/>

Avec ce tableau récapitulatif, vous possédez tous les paramètres pour choisir vos randonnées et marcher avec plaisir.

EFFORT	IBP	Difficulté	TECHNICITE	Difficulté	RISQUE	Difficulté
E1	0 - 25	Facile	T1	Facile	R1	Faible
E2	26 - 50	Assez facile	T2	Assez facile	R2	Assez faible
E3	51 - 75	Peu difficile	T3	Peu difficile	R3	Peu élevé
E4	76 - 100	Assez difficile	T4	Assez difficile	R4	Assez élevé
E5	>100	Difficile	T5	Difficile	R5	Elevé

Sur nos programmes vous trouverez 2 colonnes permettant de visualiser la classification des randonnées :

La première en précise le niveau avec l'indication de l'Indice IBP ainsi que la distance kilométrique et le dénivelé positif en mètres.

La deuxième indique la cotation FFR Effort, Technicité, Risque (E T R)

De plus les particularités de la randonnée sont exposées sur le programme, à la rubrique « descriptif » et vos animateurs répondent à vos questions.

Nota : Les randonnées pédestres (RP dans le programme) sont le plus souvent prévues sur une journée avec pique-nique tiré du sac à la pause de midi.

Cependant certaines randonnées peuvent se dérouler sur une demi-journée (le plus souvent en après-midi - « RP après-midi ») et dans ce cas elles ne dépassent pas 9km en distance et/ou 400m en dénivelé.

La Marche Nordique : discipline consistant à marcher de façon dynamique, en utilisant le balancier naturel des bras, l'amplitude des mouvements et la propulsion vers l'avant grâce aux bâtons spécifiques utilisés. Sport de bien être pour les uns, entraînement physique respectueux du corps pour les autres, il stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires. Il peut être pratiqué par toutes et tous. Chacun selon son âge et sa condition physique y trouvera un intérêt. Les parcours sont d'une distance d'environ 10 km et se font en demi-journée.

Le Longe-Côte/Marche Aquatique : discipline consistant à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion : **BNI**, c'est à dire à une hauteur comprise entre le nombril et les aisselles. C'est une activité physique et ludique qui peut être aussi sportive.

Elle se pratique tout au long de l'année, sur des parcours préalablement identifiés, connus et reconnus, situés sur les plages homologuées.

Seul équipement obligatoire : les chaussons aquatiques.

Equipements recommandés : en fonction de la saison et/ou de la météo : casquette, lunettes de soleil, crème solaire, shorty, combinaison néoprène, gants néoprène, bonnet...

La Randonnée Santé : les sorties Randonnée-Santé sont en priorité destinées aux personnes encore capables de marcher, mais dont les capacités physiques sont diminuées. Les participants doivent dans les jours qui précèdent, s'inscrire auprès de l'animateur.

Randonnée à la journée : distance de 01 à 09 km et/ou dénivelé de 01 à 300m.

Randonnée à la demi-journée : distance de 01 à 07 km et/ou dénivelé de 01 à 250m.

Les temps de marche effectifs : indiqués sur les programmes, ils concernent uniquement le temps idéal nécessaire pour réaliser le parcours. Ils ne tiennent pas compte d'éventuel arrêts pédagogiques, de poses repas ou autres. Ils sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer en fonction de la dynamique du groupe de participants et de la météo du jour.

En conséquence il est conseillé de ne prendre aucun rendez-vous au retour de la randonnée.

Les départs : Ils se font tous à l'Espace 3000 sauf contre-indication dans le programme ou par mail.

Dans tous les cas, il est conseillé de vérifier l'heure de départ qui peut varier à chaque randonnée, d'arriver 10 minutes avant l'heure et de présenter sa licence à l'animateur avant de s'inscrire.

Annulations : les randonnées sont systématiquement annulées en cas d'alerte météo, vigilance orange, pluie, tempête, crues, incendie, plan d'alarme. Pour consulter le plan d'alarme : **www.vigilance.meteofrance.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 du type de licence souscrit. Il est obligatoire de la détenir sur soi à chaque sortie, comme votre carte Vitale. Toutes deux sont indispensables en cas d'accident. **Il est recommandé de bien réfléchir au type d'assurance souscrite, afin qu'elle soit conforme aux activités pratiquées au sein du Club.**

La licence est valable dès son enregistrement et jusqu'au 31 août suivant.
L'assurance liée à la licence est valable dès enregistrement et jusqu'au 31 décembre suivant.
La cotisation qui donne droit aux activités du Club est exigée dès l'inscription ou la réinscription.

Les diverses licences, assurances et les pass découverte :

- A) Licence IS et FS : aucune assurance.
- B) Les licences IR et FR assurent la responsabilité civile uniquement.
- C) Les licences IRA, FRA, JEUNE, la licence Comité et les pass découverte assurent la responsabilité et les dommages corporels.

Les Informations de la fédération : consulter le site : www.ffrandonnee.fr

Au bas de la page contenant votre licence et à droite de la carte à découper, vous trouverez votre n° d'identifiant et un mot de passe qui vous permettront, dans l'espace adhérent, de trouver des informations, de télécharger une copie de votre licence, de connaître la législation, les offres de matériel, les documents et cartes.

Le certificat médical : pour une première adhésion ou en cas d'interruption de la pratique pendant plus de deux ans, quel que soit votre âge : **fournir un certificat médical, d'absence de contre-indication (CACI)** à la pratique de la marche ou de la randonnée, datant de moins de trois mois au jour de la prise de la licence.

Pour le renouvellement de la licence, le CACI n'est plus obligatoire, mais les adhérents devront **remplir eux-mêmes un auto-questionnaire** visant à les responsabiliser face à leur état de santé et leur rappeler la nécessité de consulter leur médecin, si besoin, pour poursuivre la pratique de leur activité.

Sur la demande d'adhésion vous attesterez avoir rempli cet auto-questionnaire qui est consultable sur le site de la Fédération Française de Randonnée : www.ffrandonnee.fr

Pour les jeunes de moins de 18 ans, les responsables de l'autorité parentale doivent attester que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) a été rempli conjointement (parents et enfants) et que toutes les réponses sont négatives. Dans le cas contraire, la consultation d'un médecin est obligatoire. **Ce questionnaire vous sera transmis sur simple demande à notre secrétariat.**

Documents à détenir sur soi en randonnée : licence, carte Vitale, carte personnelle d'urgence, chèque vierge, carte bancaire ou espèces.

Participation aux frais de covoiturage : le trajet est suggéré par l'animateur. La participation est de 0,35€/km jusqu'à 100 km.

Elle est ramenée à 0,25€/km à compter du 1^{er} km dépassant les cent km.

Le tarif obtenu pour un véhicule est multiplié par le nombre de véhicules. Le résultat est divisé par le nombre total d'occupants.

S'y ajoutent les frais annexes d'autoroute, de parking et divers s'il y a lieu.

Sauf indication contraire tous les départs des Randos Pédestres (RP) se feront depuis le parking de l'Espace 3000.

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Sauf indication contraire tous les départs des Randos Pédestres (RP) se feront depuis le parking de l'Espace 3000.

SEMAINE DU 01 AU 05 MAI 2024.

Mercr 01	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 02	13h30	30 km	RP après midi	IBP 36 06km 200m	E2 T2 R2 *	04h00	La Londe : Baisse du Castellas, Piste Chaumadou, montée douce mais sur 2 km aucune difficulté au pas du montagnard. Carte IGN 3446OT. Sur inscription.	Pierre P
Vendr 03	13h30	40 km	Santé	IBP 25 4,5km 140m	E1 T1 R1	03h00	Le Revest les Eaux : sources de la Ripelle au départ de Dardenne, sur inscription par SMS.	Alain Cur
Sam 04	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 05	07h30	120 km	RP	IBP 90 18km 850m	E4 T3 R3 ***	06h00	Garde Freinet : Rucher l'Apier de Blay, Moulin Blanche, Fort Freinet, les Roches Blanches, points de vue nombreux. MONTÉE RAIDE DE 400 MÈTRES. Carte 3545 OT.	Didier P Jean Marc G

SEMAINE DU 06 AU 12 MAI 2024.

Lundi 06	08h30		MN	10 km env			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.	Régine B et Daniel B
Mardi 07	09h00	40 km	RP	IBP 47 17km 330m	E2 T3 R3 **	04H30	Bormes les Mimosas. Autour de BREGANCON : barrage de Bregançon / Les cretes au dessus du Niel / plage de Pellegrin / retour par sentier du littoral / fort de Bregançon / batons conseillés // inscription au près de l'animateur 07 50 30 92 50 / limité à 20 personnes. Carte ET3446.	Jean Jacq S
Mercr 08	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 09	08h30	40 km	RP	IBP 54 09km 400m	E3 T2 R2 *	05h00	La Londe : sommet du Crapaud et le Grand Gageai depuis le pas du Cerf. Descente et montée un peu raide au début. Superbe panorama sur les Iles 'Hyères et sa rade. Carte IGN 3446OT.	Pierre P

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Jeudi 09	08h00	84 km	RP	IBP 63 16km 650m	E3T3R2 **	05h30	Signes- le Latay- Pont du Diable et vieux moulin- Chapelle de Chateaufieux- Une montée raide dans l'après-midi- IGN 3345 OT	Alain C
Vendr 10	13h30	34 km	Santé	IBP 28 6km 170m	E2 T2 R1	03h00	Bormes : La Verrerie. Circuit autour du lac du Trapan. Carte 3446 ET. Sur inscription.	Jean B
Sam 11	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Sam 11	07h00	132 km	RP	IBP 70 11km 654 m	E3 T3 R3 **	06h00	Réservation avant le 15 avril: Le Grand Margès = 11 km, 654 m dénivelé, ETR = E3, T3, R3. Vue plongeant sur le couloir des gorges du Verdon et sur le plateau de Riez. (palombo.lulu@orange.fr)	Lucien P
Dim 12	09h00	30 km	RP	IBP 65 12km 670m	E3 T4 R3 **	06h00	réserve avant le 15 avril: crête de l'Ourbes, Venacle, ravin Notre Dame avec passages descentes sur chaînes facile, Moustiers-Ste-Marie (visite et boisson). Vue longeant su rle plateau de Riez et sur le lac. (palombo.lulu@orange.fr)	Lucien P
Dim 12	08h15	90 km	RP	IBP 65 15,5km 550m	E3 T3 R3 **	06h00	Collobrières : Col de Taillude, sommets des 3 Confronts et du Peyronié, le rocher blanc, le lac du Treps. Carte 3445OT.	Michel F

SEMAINE DU 13 AU 19 MAI 2024.

Lundi 13	09h00	120 km	RP	IBP 35 11km 350m	E2 T2 R2 **	05h00	Sur réservation avant le 15 avril : balade autour du Lac de St Croix et de Bauduen et retour sur Hyères. (palombo.lulu@orange.fr)	Lucien P
Lundi 13	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	
Mardi 14	08h15	45 km	RP	IBP 50 15km 300m	E2 T3 R2 *	05h30	Le Lavandou : Saint Clair, La Fossette, passage au dessus de Aiguebelle, Plage de Cavalière, retour par sentier du littoral. Carte 3446ET.	Michel F
Mardi 14	08h00	82 km	RP	IBP 63 16,5km 600m	E3 T3 R3 **	06h00	Camps la Source : les Barres de Saint Quinis- IGN 3445 OT- Départ 3000	Alain C
Mercr 15	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 16	13h30	67 km	RP après midi	IBP 37 8,5 km 260m	E2 T3 R2 *	03h00	Solliès-Toucas: Abri Siou Blanc, Les Jounces, Eoure, Jas de Laure, Aven La Brèche. Assistant Hugues C. Carte 3346 OT.	Annie V
Vendr 17	08h30	26 km	Santé	IBP 26 6,4km 100m	E2 T2 R1	03H00	La Londe : de la plage de Pellegrin à la Plage de l'Estagnol par le sentier du littoral A/R. Frais de parking. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Sam 18	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 19	08h30	128 km	RP	IBP 46 10 km 360 m	E2 T2 R2 *	04h00	Nans les Pins : Parking de La Ferrage, bois de l'Escaillon, Chemin de la Glace. Assistant Hugues C. Carte 3345 OT	Annie V
Dim 19	07h00	85 km	RP	IBP 105 21km 850m	*** noire	06h30	Ste ANASTASIE-GROTTE DE GASPARD DE BESSE : grotte de G. de Besse-St Quinis-sommet des Agus-Bernardin. ALLURE SOUTENUE et PARCOURS EXIGENT EN ROCHERS.	Jean Marc G. Gérard S.

SEMAINE DU 20 AU 26 MAI 2024.

Lundi 20	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mardi 21	08h00	64km	RP	IBP 59 14km 400m	E3 T2 R2 *	06h00	Collobrières : Condamines Lauriers nouveau sentier récemment créé par l'équipe des baliseurs Hyérois, magnifique vue à 360° sur les hauteurs de Collobrières. Carte IGN 3445OT.	Pierre P
Mardi 21	09h00	50 km	RP	IBP 67 16 km 570m	E3 T3 R3 **	05H30	La Mole : Monastère de la Verne /route de la Mole / Noyer / Les crêtes / Sommet du Pera / Monastère / Argentière / Piste de Sivardieres / batons conseillés // inscription par SMS au près de l'animateur 07 50 30 92 50/ limité à 20 personnes. Carte ET 3446.	Jean Jacq S
Mercr 22	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
jeudi 23	07h45	train	RP Urbaine		E2 T1 R1 *	06h00	Marseille : Circuit du Panier. Rendez-vous en gare de Hyères à 7h45 pour prendre le TER de 8h03. Retour prévu TER de 17h33 au départ de Marseille. Prévoir votre pique-nique. Inscription auprès du Local limitée à 20 participants y compris les 2 animateurs. Concernant l'organisation du transport de plus amples précisions vous seront données ultérieurement par messagerie.	Annie V Alain C
Jeudi 23	08h00	100 km	RP	IPB 50 16km 370m	E3 T3 R3 **	06h00	Le Thoronet : abbaye , ruines de Petelin, canal Ste Croix , rive de l'Argens, les Camails. Carte 3444OT.	Michel F
Vendr 24	08h30	25 km	Santé	IBP 30 6km 100 m	E2 T2 R2	03h00	Le Pradet : Port de la Garonne, les Oursinières, pas des Gardéens, les Rabassières. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B
Sam 25	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Dim 26	08h30	151 km	RP	IBP 54 15 km 400 m	E3 T3 R2 *	04h30	Pourrières : Parking de la Pharmacie, La Blaquièrre, le Pain de Munition, Bois Communal de Pourrières. Assistant Hugues C. Carte 3344 OT.	Annie V

SEMAINE DU 27 MAI AU 2 JUIN 2024.

Lundi 27	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mardi 28	13h30	30 km	Santé	IBP 25 05km 170m	E2 T2 R2	03H00	Carcés : Randonnée autour du lac de Carcés, explication des barrages. Carte Ign . Sur inscription.	Pierre P
Mardi 28	08h30	30 km	RP	IBP 66 17.5km 550m	E3 T3 R2 **	06h00	La Londe Les Maures : Domaine de Tamary, Maupas, Le Valalt, La Piche, La Cabre, Dolmen de Gaoutabry, le Favauquet. IGN 3446 OT Assistant Pierre D.	Hubert P
Mercr 29	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
jeudi 30	08h30	47 km	RP matin	IBP 45 9 km 320m	E2 T2 R2 *	03h00	Bormes les mimosas : Parking de Cabasson, Malherbe, Requinquille, Vincennes, retour par le hameau de Cabasson. Assistant Hugues C. Carte 3446 ET .	Annie V
Sam 01	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C

Fête du club (sur inscription auprès de l'animateur de l'activité choisie).

Dim 02	08h30	48 km	MN			02h00	Pierrefeu du Var : Marche Nordique autour de l'arboretum de Pierrefeu.	Evelyne et Hubert Pionneau
Dim 02	08h30	48 km	Santé / Douce	IBP 26 6,5km 131m		03h00	Pierrefeu du Var : Rando santé / douce dans le cadre de la fête du club : balade entre l'arboretum, le château Montaud et Roumagueirol. Sur inscription auprès d'Alain.	Pierre P Alain Cur
Dim 02	08h30	48 km	RP matin	IBP 39 9 km 280m	E2 T2 R2 *	03h00	Pierrefeu du Var : Arboretum, Montaud, Belle Lame, Roumagueirol. Assistant Hugues C. Carte 3445OT.	Hubert P
Dim 02	08h00	48 km	RP matin	IBP 54 10km 430m	E3 T3 R3 **	03h00	La Londe les Maures : Citerne du Vallon du Gambet, Le Trou du Loup, Les Aludes, Baisse de la Sorbière et Vallon du Castellas. Assistant Hugues C. Carte 3445OT.	Annie V
Dim 02	08h00	40 km	RP	IBP 80 11km 600m	E3 T3 R3 ***	03h00	LA LONDE LES MAURES : le Pas du Cerf-Petit puis Grand Gaget-la Citadelle-crête des Vanades.	Jean Marc G Didier P

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
SEMAINE DU 03 AU 09 JUIN 2024.								
Lundi 03	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mardi 04	13h30	64km	RP Après midi	IBP 39 07km 250m	E2 T2 R2	03H00	Collobrières : Sentier découverte, sentier botanique. Récompense à l'arrivée pour les amateurs de glace. CarteIGN 3445OT.	Pierre P
Mercr 05	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 06	13h30	10km	Santé	IBP 28 06km 180m	E2 T2 R2	03h00	Hyères : Col du Serre, rando vers Carqueiranne, versant four à Chau. Sur inscription.	Pierre P
Jeudi 06	07h45	120 km	RP	IBP 50 15km 400m	E3 T2 R2 *	06h00	Vins sur Caramy + Montfort sur Argens + Correns les Varlussières , les lacs bleus, visite Montfort , vallon Sourn ; repas midi à la petite marmite à Montfort sur Argens . Sur inscription par mail à l'animateur . Carte 3444OT.	Michel F
Sam 08	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 09	08h00	163 km	RP	IBP 44 11 km 230 m	E2 T3 R2 *	04h00	Le Muy : Pont de l'Endre, les Pins Pignons, Corbières , Pas des Vaches, Gournié, Pradineaux. Assistant Hugues C. Carte 3544 OT.	Annie V
Dim 09	07h30	132 km	RP	IBP 79 15km 798m	E4 T4 R4 ** noire	06h30	SAINT ZACHARIE : l'hermitage St Jean du Puy, sommet du Mt Olympe, Baoucous ,Mt Richardan, Chapelle St Clair,(descente vers le village dans un vallon très broussailleux) Carte 3344 OT.	Michel G
Dim 09	07h00	130 km	RP	IBP 110 24km 1000m	E4 T3 R3 *** noire	06h30	Nans les pins : Montmorin, Ermitage ST Jean du Puy, Mont Olympe, Rocher de onze heures, vallon de Vaoulongue, Chapelle de Valveine. ALLURE SOUTENUE. Carte 3244 ET, 3344OT, 3345OT.	Didier P Jean Marc G
SEMAINE DU 10 AU 16 JUIN 2024.								
Lundi 10	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mardi 11	08h00	188 km	RP	IBP 47 14,5km 350 m	E2 *	06h00	Fréjus : le barrage de Malpasset et le lac de l'Avellan- Découverte du site du barrage qui s'est rompu en 1959 provoquant la mort de 423 morts-Boucle dans l'Estérel jusqu'au lac de l'Avellan-Au retour visite des arches Sénéquier, aqueduc romain- IGN 3544 ET	Alain C

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mercr 12	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
jeudi 13	09h00	48 km	RP matin	IBP 29 9 km 51 m	E1 T3 R2 *	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.	Annie V
Jeudi 13	08h30	26 km	RP	IBP 53 14km 430m	E3 T2 R2 *	05h00	La Londe Les Maures : Notre Dame des Maures, autour du Dolmen de Gaoutabry, Vallon de Tamary, Pas du Cerf. Carte 3446 ET.	Hubert P
Sam 15	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 16	08h00	70 km	RP	IBP 100 20km 900m	E4 T4 R3 *** noire	06h00	COLLOBRIERES : Croix d'Anselme, Chartreuse, Pera, vallon de Lambert. Allure soutenue . Carte 3445OT et 3545OT.	Gérard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 17 AU 23 JUIN 2024.

Lundi 17	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mardi 18	07h30	180 km	RP urbaine	11 km	1*	retour vers 19h00	Fréjus : rando urbaine. Visite de la vieille ville romaine et médiévale, l'amphithéâtre, le cloître, l'aqueduc, le parc de la villa Aurélienne, en fin de journée visite guidée du vivier maritime romain, très intéressante. Inscription au local, 20 personnes avec les 2 animateurs. Règlement lors de l'inscription de 6,25€ à l'ordre des RH pour la visite du vivier romain. Prévoir 3€ Amphithéâtre, 5,50€ cloître à régler sur place. Transport en voiture à 5 pour réduire les frais, les conducteurs sont priés de se signaler. Retour à Hyères après 19h00.	Alain C Annie V
Mardi 18	08h30	40 km	RP matin	IBP 36 06km 200m	E2 T2 R2	03H00	Bormes : Ballade bucolique sur les hauteurs du village et vue imprenable sur le littoral. Carte IGN 3446OT.	Pierre P
Mercr 19	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
jeudi 20	09h30	27 km	RP matin	IBP 25 8 km 50 m	E1 T1 R1 *	03h00	La Londe les Maures : de la plage de l'Argentière à la plage de Léoube en aller retour. Cartes 3446 OT et 3446 ET .	Annie V
Vendr 21	08H30	20 km	Santé	IBP 26 5,8km 120m	E2 T2 R1	03h00	Carqueiranne : du fort de la Bayarde au fort de la Gavresse A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription .	Jean B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Sam 22	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C

SEMAINE DU 24 AU 30 JUIN 2024.

Lundi 24	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mercr 26	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Sam 29	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C

LUNDI 3 JUIN 2024, SALLE BENOITE GROULE DU PARK HOTEL A 17h30
CONFERENCE DE YVAN AVRAMOV " DE LA SALADE A LA PLANTE MEDICINALE "