



**PROGRAMME des RANDONNEES  
de la DPLB  
Sept – Oct – Nov - Déc / 2016**

**LES FORCES VIVES de l'ASSOCIATION :**

<b>JBT</b>	Jean-Benoît TORCHET	Président	06 07 64 77 66	<b>PHD</b>	Philippe DUBOS	Animateur	06 95 22 93 71
<b>BBR</b>	Boris BRIDOULOT	VP - Animateur	06 27 54 68 44				
<b>JPR</b>	Jean-Paul RUCHET	VP - Secrétaire Animateur	06 81 15 33 16	<b>LFO</b>	Louis FOYARD	Animateur	06 01 77 80 32
<b>MBA</b>	Michelle BALASSE	Trésorière	06 14 65 76 24	<b>DGU</b>	Daniel GUIONNOT	Animateur	06 82 12 31 74
<b>GGM</b>	Gérard MAZZEGA	Comm. Interne Syst.Numériques	06 26 13 22 75	<b>CME</b>	Claude MERAT	Animateur	06 35 59 34 32
<b>MPB</b>	Marie-Paule BAZIN	Animatrice	06 4998 16 34				
<b>MBE</b>	Michel BERNARD	Animateur	06 81 96 45 07	<b>AMO</b>	Alain MORGANTI	Animateur	06 17 11 40 50
<b>MBR</b>	Michel BRULE	Animateur	06 74 99 14 86	<b>HOH</b>	Hagop OHANESSIAN	Animateur	06 72 81 53 24
<b>DBU</b>	Dominique BUISSON	Animatrice	06 10 83 54 26	<b>MMR</b>	Michel RIBAUT	Animateur	06 86 40 07 85
<b>JCC</b>	Jean-Claude CONDOURE	Animateur	06 75 07 84 95	<b>BTU</b>	Bernard TULINSKI	Animateur	06 60 98 81 19

**PROGRAMME :** Il peut être perturbé, modifié ou annulé en cas de force majeure, même au dernier moment, si animateur indisponible, météo défavorable (alerte orange ou rouge) ou risque d'incendie (alerte orange, rouge ou noire).

Regardez votre messagerie : un mail a pu vous être expédié pour vous informer, ou renseignez-vous à l'avance auprès de l'animateur qui pourra éventuellement reprogrammer la randonnée le jour d'après, ou la reporter.

- Les randos du dimanche et du mercredi sont en général des randonnées d'une journée (retour vers 17h-17h30).

- Les randos du vendredi sont en général des randonnées de demi-journée, et ont lieu l'après-midi (retour également vers 17h-17h30). Exception : pour des raisons de confort (fortes chaleurs), celle de juin et septembre ont lieu le matin (avec retour vers 12h-12h30).

**RENDEZ-VOUS :** Au parking du supermarché CASINO de Bormes (les mercredis et vendredis), ou au parking du rond-point de Bormes le Pin (les dimanches et samedis), voir le programme. Attention: l'heure de départ est l'heure effective de départ des voitures. Elle n'est pas toujours la même, vérifiez-la sur le programme.

Il est impératif d'arriver au moins 15 mn avant l'heure de départ, pour l'accueil et l'inscription auprès de l'animateur, ainsi que pour la répartition du covoiturage. **Veillez à vous présenter à l'animateur du jour pour l'inscription à la Rando.** (Formalité indispensable pour des raisons d'organisation et d'assurance).

Le groupe de randonneurs est placé sous la responsabilité et l'autorité de l'animateur depuis le point de départ de la randonnée (heure de départ du point de stationnement des voitures) jusqu'au au retour aux véhicules (fin de rando).

**EQUIPEMENT :**

**Chaussures de randonnée antidérapantes obligatoires** -Vêtement de pluie – Eventuellement un change pour ceux qui transpirent - Un litre d'eau minimum - Un casse-croûte pour le midi et des aliments faciles à grignoter pour les pauses – Une lampe frontale – Une couverture de survie. Les bâtons sont recommandés.

**RENSEIGNEMENTS RANDO :**

Pour vos premières randonnées, ne vous surestimez pas : tenez compte autant que possible des infos du programme. EXEMPLE : pour une mention 20 km - force 2 - dénivelé 500 m - forte montée, c'est réservé à de bons marcheurs, entraînés.

**Si vous avez des doutes au sujet de votre forme physique par rapport au degré de difficulté d'une randonnée, n'hésitez pas contacter l'animateur concerné. Il saura, soit vous encourager, soit vous déconseiller d'y participer.**

**CO-VOITURAGE et PARTICIPATION :** Le montant de la participation inscrit sur le programme est calculé sur une base de 4 personnes par voiture. Les éventuels frais autoroutiers s'y ajouteront. Les chauffeurs restent libres de faire payer ou pas.

**IMPORTANT :**

Pour tous les nouveaux randonneurs, la première sortie est gratuite et couverte par l'assurance de la Fédération.

A partir de la deuxième sortie, l'inscription au club est obligatoire (prix réduit pour les titulaires de la licence FFR).

Certificat médical de non contre-indication à la randonnée obligatoire selon la réglementation en vigueur.

Lors des randonnées, vous devez porter sur vous votre Licence FFR, votre Carte Vitale (+ mutuelle) et une Pièce d'Identité.

Pour tous renseignements complémentaires :

**SITE :** <http://dplb.venez.fr/>

**COURRIEL:** [contact.dplb@gmail.com](mailto:contact.dplb@gmail.com)

V Q03-16-GgM

# DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

## Programme des Randonnées : Sept / Oct / Nov / Déc 2016

<u>Date</u>	<u>Animateur</u>	<u>Heure Départ</u>	<u>Distance Voiture A/R</u>	<u>Participati on au co- voiturage</u>	<u>Intitulé de la Randonnée</u>	<u>Ville</u>	<u>Force (1 à 3)</u>	<u>Distance Rando (km)</u>	<u>Dénivelé positif cumulé (m)</u>
mer.7/09/16	MMR	8h00	26 km	1 €/pers	Porquerolles Ouest (par La Londe) sur inscription obligatoire auprès de MMR avant le 15/08/16	Hyères / La Londe	2	16 km	315 m
ven.9/09/16	LFO	8h	10 km	----	Autour des Tuilières	Bormes	2	10 km	240 m
dim.11/09/16	Municipalité LLV			----	Roméragé (Pour info - Hors DPLB)	Le Lavandou			
mer.14/09/16	DBU	8h30	20 km	1 €/pers	Cavalaire / Gigaro	Cavalaire	1+	14 km	50 m
ven.16/09/16	DGU	8h	30 km	2 €/pers	Promenade en Forêt	Bormes	2	9 km	200 m
sam.17/09/16	DPLB	====	====	====	Forum des Associations	Bormes			
dim.18/09/16	HOH	8h30	35 km	2 €/pers	La presqu'île de Giens Ouest	Giens	2	19 km	670 m
mer.21/09/16	MBR	8h30	50 km	3 €/pers	Tour vallons Malière et Inguillème avec Repas midi à Peigros, inscription obligatoire auprès de MBR avant 16/09/16	Collobrières	2	18 km	480 m
ven.23/09/16	LFO	8h	20 km	1 €/pers	Le Mistral	Bormes	2	9 km	240 m
sam.24/09/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
dim.25/09/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
lun.26/09/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
mar.27/09/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
mer.28/09/16	DGU	8h	25 km	1 €/pers	Dolmen de Gautabry	la Londe	2	9 km	300 m
mer.28/09/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
jeu.29/09/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
ven.30/09/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
sam.1/10/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
dim.2/10/16	OT / Var	Selon Prog des OT		Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices					
mer.5/10/16	PHD	8h30	50 km	3 €/pers	Col Perier	Cogolin	2+	20 km	450 m
ven.7/10/16	LFO	13h30	40 km	2 €/pers	Les Roches Blanches	La Londe	2	9 km	290 m
sam.8/10/16	JBT	====	====	====	Assemblée Générale de la DPLB	Suivant convocation			
dim.9/10/16	DBU	8h30	15 km	1 €/pers	L'Argentière / L'Estagnol	La Londe	1+	14 km	30 m
mer.12/10/16	MBR	8h00	110 km	6 €/pers	Le Gros Cerveau	Ollioules	2+	20 km	650 m

# DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

## Programme des Randonnées : Sept / Oct / Nov / Déc 2016

<u>Date</u>	<u>Animateur</u>	<u>Heure Départ</u>	<u>Distance Voiture A/R</u>	<u>Participati on au co- voiturage</u>	<u>Intitulé de la Randonnée</u>	<u>Ville</u>	<u>Force (1 à 3)</u>	<u>Distance Rando (km)</u>	<u>Dénivelé positif cumulé (m)</u>
ven.14/10/16	DGU	13h30	5 km	----	du Layet au Rossignol	Le Lavandou	2+	8 km	240 m
dim.16/10/16	CME	8h00	180 km	9 €/pers	Mont Aurelien	Pourcieux	2+	17 km	1040 m
mer.19/10/16	HOH	8h00	170 km	9 €/pers	Le pic de l'Ours	Agay	2+	19 km	700 m
ven.21/10/16	LFO	13h30	45 km	2 €/pers	La baisse des Contes	Hyères	2	10 km	210 m
mer.26/10/16	CME	8	190 km	10 €/pers	Ste Baume OUEST depuis Hôtellerie	Plan d'aups	2+	17 km	1025 m
dim.30/10/16	CME	8h30	15 km	1 €/pers	Chartreuse de La Verne par Les Baraques de Bargean et le Petit Noyer	Bormes	2	20 km	632 m
mer.2/11/16	JPR		Documentation en cours (publication différée par courriel)						
ven.4/11/16	MPB	13h30	2 km	----	Autour de l'Angueiroun	Bormes	1	8 km	80 m
ven.4/11/16	LFO	13h30	20 km	1 €/pers	Le Cros des Moutons	Bormes	2+	10 km	330 m
dim.6/11/16	HOH	8h00	150 km	8 €/pers	Les Defens-Bras	Bras	1+	17 km	200 m
mer.9/11/16	CME	8h30	82 km	4 €/pers	La Garde Frenat Ouest Route des Crêtes Marc Robert	La Garde Frenet	2+	16 km	1080 m
mer.16/11/16	MBR	8h45	13 km	1 €/pers	Crêtes et vallons des Maures	Bormes	2	16 km	580m
ven.18/11/16	LFO	13h30	36 km	2 €/pers	Les Vanades	La Londe	2	10 km	300 m
mer.23/11/16	JPR		Documentation en cours (publication différée par courriel)						
ven.25/11/16	DGU	13h30	40 km	2 €/pers	l'Oppidum	La Môle	2	10 km	220
mer.30/11/16	HOH	8h30	70 km	4 €/pers	Petit Coudon et Bau Rouge	La Farlède	2	14 km	680 m
ven.2/12/16	LFO	13h30	20 km	1 €/pers	Les Caroubiers	La Londe	2	10 km	260 m
sam.3/12/16	DPLB	Téléthon selon décision DPLB et programme à venir							
dim.4/12/16	DPLB	Téléthon selon décision DPLB et programme à venir							
ven.9/12/16	DGU	13h30	6 km	----	Autour du barrage de Brègançon	Bormes	1+	7 km	230 m
ven.16/12/16	LFO	13h30	30 km	2 €/pers	Autour du Barral	Bormes	2	8 km	290 m
ven.16/12/16	MPB	13h30	2 km	----	Crèche et Chapelle	Bormes	1+	8 km	300 m

Tous les samedis matin	Balades (Marches) Nordiques - Départ 9h00 du Parking du Pin de Bormes - Distance # 10 km - Durée # 3h		
------------------------	---	--	--