



**PROGRAMME des RANDONNEES
de la DPLB
Sept – Oct – Nov - Déc / 2016
au 01/09/16**

Les FORCES VIVES de l'ASSOCIATION :

JBT	Jean-Benoît TORCHET	Président	06 07 64 77 66	PHD	Philippe DUBOS	Animateur	06 95 22 93 71
MBA	Michelle BALASSE	Trésorière	06 14 65 76 24	LFO	Louis FOYARD	Animateur	06 01 77 80 32
GGM	Gérard MAZZEGA	Comm. Interne Syst.Numériques	06 26 13 22 75	DGU	Daniel GUIONNOT	Animateur	06 82 12 31 74
BBR	Boris BRIDOULOT	VP - Animateur	06 27 54 68 44	CME	Claude MERAT	Animateur	06 16 60 71 34
JPR	Jean-Paul RUCHET	VP - Secrétaire Animateur	06 81 15 33 16	BMI	Brigitte MICHEL	Animatrice	06 19 70 00 50
MPB	Marie-Paule BAZIN	Animatrice	06 49 98 16 34	AMO	Alain MORGANTI	Animateur	06 17 11 40 50
MBE	Michel BERNARD	Animateur	06 81 96 45 07	HOH	Hagop OHANESSIAN	Animateur	06 72 81 53 24
MBR	Michel BRULE	Animateur	06 74 99 14 86	MMR	Michel RIBAUT	Animateur	06 86 40 07 85
DBU	Dominique BUISSON	Animatrice	06 10 83 54 26	BTU	Bernard TULINSKI	Animateur	06 60 98 81 19
JCC	Jean-Claude CONDOURE	Animateur	06 75 07 84 95	LVA	Liliane VALETTE	Animatrice	06 61 02 10 24

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 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-rando.fr>

COURRIEL: contact.dplb@gmail.com

Q03-16-V2-GGM-01/09/16

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

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

V2 du 01/09/16

<u>Date</u>	<u>Animateur</u>	<u>Heure Départ</u>	<u>Distance</u>		<u>Participation 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>
			<u>Voiture</u>	<u>A/R</u>						
ven.9/09/16	DGU	8h	25 km		1 €/pers	De La Londe à L'Estagnol par le bord de mer	la Londe	1	10 km	50 m
mer.14/09/16	DBU	8h30	20 km		1 €/pers	Cavalaire / Gigaro	Cavalaire	1+	14 km	50 m
ven.16/09/16	DGU	8h	25 km		1 €/pers	Dolmen de Gautabry	la Londe	2	9 km	300 m
sam.17/09/16	DPLB				----	Forum des Associations	Bormes			
dim.18/09/16	HOH	8h30	35		2 €/pers	La Presqu'île de Giens	Hyères	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	8h00	20 km		1 €/pers	Le Mistral	Bormes	2	9 km	240 m
sam.24/09/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
dim.25/09/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
lun.26/09/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
mar.27/09/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
mer.28/09/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
jeu.29/09/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
ven.30/09/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
ven.30/09/16	DGU	8h00	25 km		1 €/pers	Dolmen de Gautabry	La Londe	2	9 km	300 m
sam.1/10/16	OT / Var	Semaine de la Rando du VAR - Inscription Individuelle auprès des OT des villes organisatrices								
dim.2/10/16	OT / Var	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
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	Poucieux	2+	17 km	1040 m
mer.19/10/16	HOH		170 km		9 €/pers	Le Pic de l'Ours	Agay	2+	18 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	8h00	190 km		10 €/pers	Ste Baume Ouest depuis l'Hôtellerie	Plan d'Aups	2+	17 km	1025 m
ven.28/10/16	LFO	13h30	30 km		2 €/pers	Autour du Pré Roustan	Bormes	1+	8 km	200 m
dim.30/10/16	CME	8h30	15 km		1 €/pers	Chartreuse de la verne par les Baraques de Bargean e le Petit Noyer	Bormes	2	20 km	630 m
mer.2/11/16	JPR	8h30	20 km		1 €/pers	Pommier, Labade et Dom Sud	La Môle	2	16 km	450 m
ven.4/11/16	MPB	13h30	2 km		----	Autour de l'Angueiroun	Bormes	1	8 km	80 m

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

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

V2 du 01/09/16

<u>Date</u>	<u>Animateur</u>	<u>Heure Départ</u>	<u>Distance</u>		<u>Participation 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>
			<u>Voiture</u>	<u>A/R</u>						
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-Freinet Ouest - Route des crêtes Marc Robert	La Garde-Freinet	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	8h30	10 km		----	La Croix de l'Isle	Le Lavandou	2	9 km	450 m
ven.25/11/16	DGU	13/30	40 km		2 €/pers	l'Oppidum	La Môle	2	10 km	220 m
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 Brégançon	Bormes	1+	7 km	230 m
ven.16/12/16	LFO	13h30	30 km		2 €/pers	Autour du Barral	Bormes	2	8 km	29 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 8h30 du Parking du Pin de Bormes - Distance # 10 km - Durée # 3h								