



**PROGRAMME des RANDONNEES
de la DPLB
Sept – Oct – Nov - Déc / 2016
au 11/09/16**

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).

Vérifiez périodiquement le Site Internet de la DPLB, des Mises à Jour ont pu être faites.

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-V2-1-GGM-11/09/16

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

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

V2-1 du 11/09/16

| <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 | 30 km | | 2 €/pers | Balade en Forêt | Bormes | 2 | 9 km | 200 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

V2-1 du 11/09/16

| <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 | 13h30 | 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 | | | | | | | | |