



**PROGRAMME des RANDONNEES
de la DPLB
Sept – Oct – Nov - Déc / 2016
au 20/10/16**

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 35 59 34 32
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	07 83 70 89 18	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 modifié ou annulé en cas de force majeure, même au dernier moment, si l'animateur est indisponible, la météo défavorable (alerte orange ou rouge) ou en cas de 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 - dénivellé 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

Q3-16-V2-2-JPR- 20/10/16

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

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

V2-2 du 20/10/16

<u>Date</u>	<u>Animateur</u>	<u>Heure Départ</u>	<u>Distance</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 A/R</u>	<u>Participation au co-voiturage</u>					
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	MPB	13h30	20 km	1 €/pers	Bord de mer	La Londe	1	8 km	0 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	3 km	----	Autour de l'Angueiroun	Bormes	1+	8 km	100 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	MPB	13h30	4 km	----	Lac de Tézénas	Bormes	1+	8 km	200 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	MPB	13h30	20 km	1 €/pers	Circuit des mines	La Londe	1	8 km	0 m
ven.9/12/16	DGU	13h30	6 km	----	Autour du barrage de Brégançon	Bormes	1+	7 km	230 m
ven.16/12/16	MPB	13h30	2 km	----	Crèche et Chapelle	Bormes	1	8 km	200 m
Tous les samedis matin		Balades (Marches) Nordiques - Départ 8h30 du Parking du Pin de Bormes - Distance # 10 km - Durée # 3h							