



**PROGRAMME des RANDONNEES**  
**de la DPLB**  
**Janv. – Fév. – Mars / 2017**  
**(au 10/12/2016)**

**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>MBA</b>	Michelle BALASSE	Trésorière	06 14 65 76 24	<b>LFO</b>	Louis FOYARD	Animateur	06 01 77 80 32
<b>GGM</b>	Gérard MAZZEGA	Comm. Interne Syst.Numériques	06 26 13 22 75	<b>DGU</b>	Daniel GUIONNOT	Animateur	06 82 12 31 74
<b>BBR</b>	Boris BRIDOULOT	VP - Animateur	06 27 54 68 44	<b>CME</b>	Claude MERAT	Animateur	06 35 59 34 32
<b>AMI</b>	Alain MICHEL	Secrétaire	06 08 60 81 10	<b>BMI</b>	Brigitte MICHEL	Animatrice	06 19 70 00 50
<b>JPR</b>	Jean-Paul RUCHET	VP - Prog - Anim.	06 81 15 33 16	<b>HOH</b>	Hagop OHANESSIAN	Animateur	06 72 81 53 24
<b>MPB</b>	Marie-Paule BAZIN	Animatrice	06 49 98 16 34	<b>MMR</b>	Michel RIBAUT	Animateur	06 86 40 07 85
<b>MBE</b>	Michel BERNARD	Animateur	07 83 70 89 18	<b>BTU</b>	Bernard TULINSKI	Animateur	06 60 98 81 19
<b>MBR</b>	Michel BRULE	Animateur	06 74 99 14 86	<b>LVA</b>	Liliane VALETTE	Animatrice	06 61 02 10 24
<b>DBU</b>	Dominique BUISSON	Animatrice	06 10 83 54 26				

**PROGRAMME :**

Il peut être modifié. Vérifiez périodiquement le site internet de la DPLB : des mises à jour ont pu être effectuées.

Une randonnée peut être modifiée ou annulée 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).

Regardez votre messagerie : un mail a pu vous être expédié pour vous en 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).
- Les marches nordiques du samedi sont en général des sorties de demi-journée, et ont lieu le matin.

**RENDEZ-VOUS** : Au parking du supermarché CASINO de Bormes (les mercredis et vendredis), ou au parking du rond-point de Bormes le Pin (les samedis et dimanche), 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 / fortes montées, la randonnée est réservée 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. Ayez également dans votre sac un document indiquant vos éventuels traitements médicamenteux en cours, votre groupe sanguin, ainsi que les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.

Pour tous renseignements complémentaires :

**SITE** : <http://dplb-rando.fr>

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

T 01-17 -V1-JPR- 10/12/2016

# DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

## Programme des Randonnées : Janv / Fév / Mars 2017

<u>Date</u>	<u>Animateur</u>	<u>Heure Départ</u>	<u>Distance Voiture A/R</u>	<u>Participation au co-voiturage</u>	<u>Intitulé de la Randonnée</u>	<u>Commune</u>	<u>Force (1 à 3)</u>	<u>Distance Rando (km)</u>	<u>Dénivelé positif cumulé (m)</u>
mer.4/01/17	-	-	-	----	-	-	-	-	-
ven.6/01/17	-	-	-	-	Galette DPLB	-	-	-	-
sam.7/01/17	BMI / LVA	07h00	110 km	6 €/pers	Challenge Marche Nordique UFOLEP83 (sur inscription DPLB)	La Seyne sur Mer		4/10/14 km	
dim.8/01/17	BBR	08h30	18 km	1 €/pers	Les Hauts de Cavalière	Le Lavandou	2+	17 km	710 m
mer.11/01/17	MBR	08h30	6 km	----	Hauteurs de Bénat	Bormes les M.	2+	17 km	650 m
ven.13/01/17	-	-	-	----	-	-	-	-	-
sam.14/01/17	BMI	08h30	25 km	1 €/pers	Marche Nordique : NB des Maures - Gaoutabry	La Londe Les M.	2	8 km	190 m
dim.15/01/17	BTU	08h00	94 km	5 €/pers	La Garanière	Montrieux Le Jeune	2	17 km	346 m
mer.18/01/17	HOH	08h30	20 km	1 €/pers	Colline Borméennes	Bormes les M.	1+	15 km	400 m
ven.20/01/17	DGU	13h30	6 km	----	Le Bardigon (1/2 j)	Le Lavandou	1+	8 km	260 m
sam.21/01/17	LVA	08h30	6 km	----	Marche Nordique : Piste de Cardenon - Col de la Griotte	Bormes les M.	2	11 km	85 m
dim.22/01/17	DBU	08h30	20 km	1 €/pers	Cavalaire Gigaro	La Croix Valmer	1+	13 km	180 m
mer.25/01/17	JPR	08h30	60 km	3 €/pers	Oppidum de Montjean depuis Cogolin	Cogolin	2+	16 km	570 m
ven.27/01/17	MPB	13h30	10 km	----	La Bouissèdre (1/2 j)	Bormes les M.	1+	6 km	200 m
sam.28/01/17	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Marche Nordique : Les Annamites	La Londe Les M.	1	9 km	15 m
ven.27/01/17	-	-	-	-	Sortie Raquettes	Montclar (04)	-	-	-
sam.28/01/17	-	-	-	-	Sortie Raquettes	Montclar (04)	-	-	-
dim.29/01/17	-	-	-	-	Sortie Raquettes	Montclar (04)	-	-	-
mer.1/02/17	HOH	08h30	80 km	4 €/pers	Le Fédon	Pignans	2	13 km	550 m
ven.3/02/17	MPB	13h30	20 km	1 €/pers	Autour de ND des Maures (rando douce) (1/2 j)	La Londe Les M.	1+	9 km	250 m
sam.4/02/17	BBR	08h30	10 km	----	Marche Nordique : Col de Caguo-Ven par GR51	Bormes les M.	1+	8 km	140 m
dim.5/02/17	BTU	08h00	148 km	7 €/pers	Le Revers de Boqué	Ceyreste (13)	1+	14 km	450 m
mer.8/02/17	MBR	08h30	26 km	1 €/pers	Tour de la Grosse Aire	Collobrières	2+	18 km	820 m
ven.10/02/17	DGU	13h30	12 km	1 €/pers	Du Layet au Rossignol (1/2 j)	Cavalière	2+	8 km	240 m
sam.11/02/17	LVA	08h30	10 km	----	Marche Nordique : Coste Drèche - Col du Landon	Bormes les M.	1	9 km	140 m
dim.12/02/17	JPR	08h30	100 km	5 €/pers	Lac des Escarcets	La G.-Freinet	1+	12 km	250 m
mer.15/02/17	DBU	08h30	30 km	2 €/pers	Gigaro - Cap Lardier - Cap Taillat	La Croix Valmer	2	15 km	500 m

# DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

## Programme des Randonnées : Janv / Fév / Mars 2017

<u>Date</u>	<u>Animateur</u>	<u>Heure Départ</u>	<u>Distance Voiture A/R</u>	<u>Participation au co-voiturage</u>	<u>Intitulé de la Randonnée</u>	<u>Commune</u>	<u>Force (1 à 3)</u>	<u>Distance Rando (km)</u>	<u>Dénivelé positif cumulé (m)</u>
ven.17/02/17	BMI	13h30	20 km	1 €/pers	Rando Valcros (1/2 j)	La Londe Les M.	1+	10 km	180 m
sam.18/02/17	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Marche Nordique : Valcros	La Londe Les M.	2	10 km	180 m
dim.19/02/17	BTU	08h00	88 km	4 €/pers	La Verne Cèdres de Ragusse	Collobrières	1+	14 km	506 m
mer.22/02/17	MBE	08h30	90 km	5 €/pers	Boucle via Besse s/ Issole	Carnoules	2+	20 km	564 m
ven.24/02/17	-	-	-	----	-	-	-	-	-
sam.25/02/17	BBR	08h30	6 km	----	Marche Nordique : ND de Constance	Bormes les M.	2+	9 km	320 m
dim.26/02/17	-	-	-	-	CORSO BLM	-	-	-	-
mer.1/03/17	MPB	08h30	150 km	8 €/pers	Sources de l'Huvaune-Chemin des Rois	Nans les Pins	2	16 km	300 m
ven.3/03/17	DGU	13h30	40 km	2 €/pers	L'Oppidum (1/2 j)	La Môle	2	10 km	260 m
sam.4/03/17	LVA	08h30	20 km	1 €/pers	Marche Nordique : Piste du Dom Sud	Bormes les M.	1	10 km	55 m
dim.5/03/17	HOH	08h30	200 km	10 €/pers	La Sainte Victoire Pic des Mouches	Puylobier (13)	3	21 km	1010 m
mer.8/03/17	DBU	08H30	30 km	2 €/pers	L'Escalet - Cap Taillat	Ramatuelle	1+	10 km	180 m
ven.10/03/17	MPB	08h30	80 km	4 €/pers	Ramatuelle (détente : visite + rando)	Ramatuelle	1+	9 km	190 m
sam.11/03/17	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Marche Nordique : Les Annamites	La Londe Les M.	1	9 km	15 m
dim.12/03/17	MBE	08h30	32 km	2 €/pers	La Verne	La Môle	2	16 km	680 m
mer.15/03/17	MPB	08h30	140 km	7 €/pers	Musée de la Bauxite et petite rando	Tourves	1+	8 km	150 m
ven.17/03/17	HOH	13h30	2 km	----	Voyage-surprise au Centre de la Terre Borméenne (1/2 j) (lampe frontale ou lampe-torche indispensable)	Bormes les M.	1	8 km	200 m
sam.18/03/17	BBR	08h30	2 km	----	Marche Nordique : Piste Cyclable Angueiroun	Bormes les M.	2	10 km	280 m
dim 19/03/17	-	-	-	-	CORSO LAV	-	-	-	-
mer.22/03/17	MBR	08h30	100 km	5 €/pers	ND des Anges depuis Pignans	Pignans	2+	17 km	630 m
ven.24/03/17	DGU	13h30	33 km	2 €/pers	Caillafure (1/2 j)	Le Canadel	2+	10 km	330 m
sam.25/03/17	LVA	08h30	15 km	1 €/pers	Marche Nordique : Grande et Petite Berle	Bormes les M.	1	8 km	220 m
dim.26/03/17	JPR	08h30	20 km	1 €/pers	Autour de Landon	Bormes les M.	2+	19 km	600 m
mer.29/03/17	MBE	08h30	48 km	2 €/pers	Col des Tuiles	Cavalaire	2+	18 km	804 m
ven.31/03/17	MPB	08h30	110 km	6 €/pers	Ile de Bandor (visite, journée cool : détente et petite rando)	Six-Fours	1	5 km	20 m