



**PROGRAMME des RANDONNEES
de la DPLB
Avril – Mai - Juin / 2017
(au 01/05/2017)**

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
AMI	Alain MICHEL	Secrétaire	06 08 60 81 10	BMI	Brigitte MICHEL	Animatrice	06 19 70 00 50
JPR	Jean-Paul RUCHET	VP - Prog - Anim.	06 81 15 33 16	HOH	Hagop OHANESSIAN	Animateur	06 72 81 53 24
MPB	Marie-Paule BAZIN	Animatrice	06 49 98 16 34	MMR	Michel RIBAUT	Animateur	06 86 40 07 85
MBE	Michel BERNARD	Animateur	07 83 70 89 18	BTU	Bernard TULINSKI	Animateur	06 60 98 81 19
MBR	Michel BRULE	Animateur	06 74 99 14 86	LVA	Liliane VALETTE	Animatrice	06 61 02 10 24
DBU	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**) et le site internet de la DPLB, 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 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

T02-17-PdG-V2-JPR-01/05/17

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Avril / Mai / Juin 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>
sam.13/05/17	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Les Annamites (MN)	La Londe	1	9 km	10 m
dim.14/05/17	(MBE/PHD)			----	(Trail des Trois Dauphins)	Le Lavandou			
mer.17/05/17	DBU	08h30	40 km	2 €/pers	Cavalaire - La Croix Valmer - Gigaro	Cavalaire	1+	13 km	180 m
ven.19/05/17	JPR	13h30	40 km	2 €/pers	Les Borrels - Font de la Truie (Rando douce)	Hyères	1	8 km	50 m
sam.20/05/17	BMI	08h30	25 km	1 €/pers	Gaoutabry (MN)	La Londe	2	9 km	190 m
dim.21/05/17			40 km	2 €/pers	Fête de la Randonnée	Hyères			
mer.24/05/17	JPR	08h00	130 km	7 €/pers	Sur les traces de Manon des Sources le plateau de Signes, à la recherche des lieux de tournage du film de Claude Berri avec E Béart	Signes	2	16 km	350 m
ven.26/05/17	DGU	13h30	40 km	2 €/pers	De Chamadou au Crapaud	Pierrefeu	2+	10 km	400 m
sam.27/05/17	LVA	08h30	10 km	----	Les Janets - Grande et Petite Berle (MN)	Bormes les Mimosas	1	8 km	220 m
dim.28/05/17	MBE	08h30	80 km	4 €/pers	Mont Faron	Toulon	2+	15 km	720 m
mer.31/05/17	MMR	8h00	30 km	2 €/pers	Porquerolles Ouest Inscription avant le 28 mai auprès de l'animateur (06 86 40 07 85) Départ du port de La Londe par navette maritime à 9h00 (Prix 28e AR) - Retour embarcadère de Porquerolles à 17h30 - Arrivée vers 18h00 au port de La Londe	Porquerolles	1+	16 km	315 m
ven.2/06/17	JPR	08h30	30 km	2 €/pers	Les Vieux Salins d'Hyères (Rando douce) (1/2 j)	La Londe	1	8 km	10 m
sam.3/06/17	MBE/HKE		10 km	----	Repas de fin de saison (Méchoui) Sur inscription - 10e par personne	Saint Clair	-	-	-
dim.4/06/17	HOH	08h30	130 km	7 €/pers	Les Orris - cheminée - Les Molières	La Roquebrussane	2	12 km	600 m
mer.7/06/17	MBE	08h30	80 km	4 €/pers	La Mourre	La Garde-Freinet	2+	18 km	750 m
ven.9/06/17	JPR	08h30	20 km	1 €/pers	Le Chemin de la Garenne (Rando douce) (1/2 j)	La Londe	1	6 km	10 m
sam.10/06/17	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Valcros (MN)	La Londe	1+	10 km	120 m
Du dim. 11/06 au sam. 17/06/17					Séjour Catalogne	Rosas (Esp)			
dim.11/06/17					(El.Lég1)				
mer.14/06/17	MMR	08h00	160 km	8 €/pers	Canal de Sainte-Croix Merveille du Patrimoine, dans la verdure et le long des rives de l'Argens	Le Thoronet	1	15 km	200 m
ven.16/06/17	DGU	08h30	27 km	1 €/pers	De l'Argentière à l'Estagnol (1/2 j)	La Londe	1+	10 km	165 m

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Avril / Mai / Juin 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>
sam.17/06/17	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Valcros (MN)	La Londe	1+	10 km	120 m
dim 18/06/17				----	(El.Lég.2)				
mer.21/06/17	MMR	08h00	140 km	7 €/pers	Les Rives de l'Argens, fleuve sauvage dans le Var (Bâtons recommandés - Lampe frontale ou torche indispensable pour la visite de la Grotte St Michel)	Le Vieux Canet des Maures	2	17 km	550 m
ven.23/06/17	HOH	13h30	90 km	5 €/pers	Spéléo à la Grotte des Rampains (Projet à confirmer) (limité à env 12 personnes - équipement prêté - sur inscription HOH au 06 72 81 53 24)	Belgentier	2	-	-
sam.24/06/17	LVA	08h30	20 km	1 €/pers	Gratteloup (MN)	Bormes les Mimosas	1	10 km	55 m
dim.25/06/17	JPR	08h00	80 km	4 €/pers	Presqu'île de Saint Tropez Sentier du Littoral, plage des Salins, Citadelle, Baie des Canebiers	St Tropez	2	17 km	350 m
mer.28/06/17	MBR	8h30	10 km	----	Autour de Cabasson Matin randonnée - Pique-nique à midi (apéritif offert) Après-midi détente sur la plage	Bormes les Mimosas	2	9 km	300 m
ven.30/06/17				----					