



**PROGRAMME des RANDONNEES
de la DPLB
Sept-Oct-Nov-Déc / 2017
(au 10/07/2017)**

Les FORCES VIVES de l'ASSOCIATION :

JBT	Jean-Benoît TORCHET	Président	06 07 64 77 66
MBA	Michelle BALASSE	Trésorière	06 14 65 76 24
GGM	Gérard MAZZEGA	Comm. Interne Syst.Numériques	06 26 13 22 75
BBR	Boris BRIDOULOT	VP - Animateur	06 27 54 68 44
AMI	Alain MICHEL	Secrétaire	06 08 60 81 10
JPR	Jean-Paul RUCHET	VP - Prog - Anim.	06 81 15 33 16
MBE	Michel BERNARD	Animateur	07 83 70 89 18
MBR	Michel BRULE	Animateur	06 74 99 14 86

DBU	Dominique BUISSON	Animatrice	06 10 83 54 26
PHD	Philippe DUBOS	Animateur	06 95 22 93 71
MFI	Marc FIONDA	Animateur	06 72 66 50 33
CME	Claude MERAT	Animateur	06 35 59 34 32
BMI	Brigitte MICHEL	Animatrice	06 19 70 00 50
HOH	Hagop OHANESSIAN	Animateur	06 72 81 53 24
GPA	Gérard PAILLE	Animateur	06 81 33 17 54
MMR	Michel RIBAUT	Animateur	06 86 40 07 85
LVA	Liliane VALETTE	Animatrice	06 61 02 10 24

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), celles 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 (lieu de stationnement des voitures sur site) jusqu'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 (plus en cas de forte chaleur) - 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 :

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Sept-Déc 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>
dim.3/09/17	MMR	8h00	114 km	6 €/pers	Bandol-St Cyr et retour	Bandol	1+	16 km	300 m
mer.6/09/17				----					
ven.8/09/17				----					
sam.9/09/17	LVA	8h30	30 km	2 €/pers	Les Salins Bord de Mer (MN)	La Londe	1	11 km	10 m
dim.10/09/17				----	(Romérage LAV)				
mer.13/09/17				----					
ven.15/09/17				----					
sam.16/09/17	JPR	9h00		----	FORUM DES ASSOCIATIONS	Le Lavandou	-	-	-
dim.17/09/17	JPR	9h00		----	FORUM DES ASSOCIATIONS	Le Lavandou			
mer.20/09/17	HOH	8h00	150 km	8 €/pers	Lac de Carcès	Carcès	2	18 km	510 m
ven.22/09/17				----					
sam.23/09/17	LVA	8h30	10 km	----	Les Janets	Bormes	2	11 km	250 m
dim.24/09/17	DBU	8h30	30 km	2 €/pers	L'Argentière Brégançon et retour	La Londe	1+	16 km	160 m
mer.27/09/17	MBR	8h30	40 km	2 €/pers	Balade au Pas du Cerf avec les ânes de Maeva Participation 10 euros - Repas compris Inscription obligatoire (+ règlement par chèque à l'ordre de DPLB) avant le 15 septembre auprès de MBA (06 14 65 76 24)	La Londe	1+	15 km	250 m
ven.29/09/17	JPR	8h30	40 km	2 €/pers	Font de la Truie (Rando douce)	Les Borrels	1	8 km	50 m
sam.30/09/17	LVA	8h30	10 km	----	La Favière Cardenon (MN)	Bormes	2	11 km	220 m
dim.1/10/17				----					
mer.4/10/17				----					
ven.6/10/17				----					
Sam 07/10 - dim 15/10/17				----	SVRP - Semaine Varoise de la Randonnée Pédestre (voir le programme à l'OT - En profiter pour aller randonner hors de nos circuits habituels, et voir d'autres clubs)				
sam 07/10/17	BMI / LVA	(att)		----	Marche Nordique (MN) : Challenge UFOLEP (sur inscription : BMI 06 19 70 00 50 ou LVA 06 61 02 10 24)	(att)	(att)	(att)	(att)
sam.7/10/17	JBT-AMI	16h		----	AG DPLB	Bormes	-	-	-

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Sept-Déc 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>
dim.8/10/17				----					
mer.11/10/17	MMR	8h30	65 km	3 €/pers	Plateau Lambert	Collobrières	2+	17 km	535 m
ven.13/10/17				----					
ven.13/10/17				----	Lumière du Sport				
sam.14/10/17	BBR	8h30	20 km	1 €/pers	Les Annamites (MN)	La Londe	1	10 km	10 m
dim.15/10/17	CME	8h00	160 km	8 €/pers	Le Gros Bessillon Village intéressant - Paysages pittoresques - Panorama immense au sommet	Cotignac	3	19 km	1000 m
mer.18/10/17	JPR	8h00	100 km	5 €/pers	Les Roches Blanches	La Garde-Freinet	2+	17 km	600 m
ven.20/10/17				----					
sam.21/10/17	BMI	8h30	20 km	1 €/pers	Valcros (MN)	La Londe	1+	10 km	120 m
dim.22/10/17	CME	8h30	56 km	3 €/pers	Les Vernades Vestiges gallo-romains - Hameau des Vernades - Château de Grimaud	Grimaud	2+	18 km	800 m
Dim 22/10 - dim 05/11/17				----	(Vacances de la Toussaint)				
mer.25/10/17	MBR	8h00	80 km	4 €/pers	Toulon à pied Groupe limité à 25 personnes - Prévoir le repas au restaurant en commun (coût à préciser) - Inscription avant le 15/10/17 auprès de MBR (06 74 99 14 86)	Toulon	1+	9 km	50 m
ven.27/10/17	JPR	13h30	20 km	1 €/pers	Vallons du Fumas et de Gratteloup (Rando douce)	Bormes	1	8 km	
sam.28/10/17	BMI	8h30	60 km	3 €/pers	La Castille (MN)	La Crau	1	10 km	10 m
dim.29/10/17	DBU	8h30	50 km	3 €/pers	La Croix Valmer Gigaro	Cavalaire	1+	13 km	160 m
mer.1/11/17	HOH	8h30	90 km	5 €/pers	Les Trois Confronts	Collobrières	2	17 km	650 m
ven.3/11/17				----					
sam.4/11/17	BMI	8h30	25 km	1 €/pers	Gaoutabry (MN)	La Londe	2	9 km	190 m
dim.5/11/17	JPR	8h00	110 km	6 €/pers	Le Vallon des Cerisiers	La Roquebrussane	2+	15 km	620 m
mer.8/11/17				----					
ven.10/11/17				----					
sam.11/11/17	BMI	8h30	5 km	----	Bormisport (MN)	Bormes	1	9 km	100 m
dim 12/11/17				----					

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Sept-Déc 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.15/11/17	JPR	8h00	80 km	4 €/pers	La Presqu'Ile de Saint Tropez	St Tropez	2	17 km	350 m
ven.17/11/17				----					
sam.18/11/17	BMI	8h30	20 km	1 €/pers	Valcros (MN)	La Londe	1+	10 km	120 m
dim 19/11/17				----					
mer.22/11/17	MBR	8h30	20 km	1 €/pers	Le Tour de la Berle	Bormes	2+	18 km	650 m
ven.24/11/17				----					
sam.25/11/17	BMI / LVA	(att)		----	Marche Nordique (MN) : Challenge UFOLEP (sur inscription : BMI 06 19 70 00 50)	(att)	(att)	(att)	(att)
dim 26/11/17	HOH	8h30	110 km	6 €/pers	Les barres de Cuers par La Bigue	Rocbaron	2+	16 km	700 m
mer.29/11/17				----					
ven.1/12/17				----					
sam.2/12/17	BMI	8h30	10 km	----	St Clair Cavalière (MN)	Le Lavandou	1	12 km	50 m
dim 03/12/17				----					
mer 06/12/17				----					
ven 08/12/17	JPR	13h30	25 km	1 €/pers	Cols du Landon et de Labade (Rando douce)				
sam 09/12/17	LVA	8h30	20 km	1 €/pers	Gratteloup Le Dom Sud (MN)	Bormes	1+	11 km	150 m
dim 10/12/17				----					
mer 13/12/17	HOH	8h30	25 km	1 €/pers	Vallons des Caunes et de la Gourre	Bormes	1+	15 km	400 m
ven 15/12/17				----					
sam 16/12/17	LVA	8h30	10 km	----	Coste Drêche (MN)	Bormes	2	12 km	250 m
dim 17/12/17				----					
mer 20/12/17				----					
ven 22/12/17				----					
Sam 23/12 - dim 07/01/17				----	(Vacances de Noël)				