



Coordonnées des Animatrices et Animateurs

Organisation et Programme des Randonnées de la DPLB Jan.-Fév.-Mars / 2018

Michel BERNARD	MBE	07 83 70 89 18
Boris BRIDOULOT	BBR	06 27 54 68 44
Michel BRULE	MBR	06 74 99 14 86
Dominique BUISSON	DBU	06 10 83 54 26
Philippe DUBOS	PHD	06 95 22 93 71

Jean-Benoît TORCHET	Président	06 07 64 77 66
Marc FIONDA	MFI	06 72 66 50 33
Louis FOYARD	LFO	06 01 77 80 32
Claude MERAT	CME	06 35 59 34 32
Brigitte MICHEL	BMI	06 19 70 00 50
Hagop OHANESSIAN	HOH	06 72 81 53 24

Gérard PAILLE	GPA	06 81 33 17 54
Michel RIBAUT	MMR	06 86 40 07 85
Jean-Paul RUCHET	JPR	06 81 15 33 16
Bernard TULINSKI	BTU	06 60 98 81 19
Liliane VALETTE	LVA	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 au dernier moment en cas de force majeure : animateur indisponible, météo défavorable (alerte orange ou rouge) ou risque d'incendie (alerte rouge ou noire).

Regardez votre messagerie internet (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.

- Les randos du mercredi et du dimanche 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 vers 17h-17h30). Celles de juin et septembre ont lieu le matin (retour vers 12h-12h30).
- Les marches nordiques du samedi sont en général des sorties de demi-journée, et ont lieu le matin.

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.

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 d'absence de contre-indication à la randonnée (CMACI) ou attestation du questionnaire de santé : obligatoire selon l'arrêté ministériel du 20 Avril 2017.

Lors des randonnées, vous devez porter sur vous : votre Licence FFR, votre Carte Vitale (+ Mutuelle) et votre Pièce d'Identité.

Ayez également sur vous un document indiquant vos éventuels traitements médicamenteux, votre groupe sanguin, ainsi que les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.

EQUIPEMENT :

Chaussures de randonnée obligatoires et Bâtons recommandés – bouteille d'eau, pique-nique du déjeuner, en-cas pour les pauses, etc.

Suivant les conditions : vêtement de pluie, vêtement de rechange, lampe frontale, couverture de survie, etc.

RENDEZ-VOUS : Parking du supermarché CASINO de Bormes (mercredi et vendredi), parking du rond-point de Bormes le Pin (samedi et dimanche).

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 : inscription obligatoire auprès de l'animateur (problème d'organisation et d'assurance), répartition du covoiturage.

Le groupe de randonneurs est placé sous la responsabilité et l'autorité de l'animateur depuis le point de départ de la randonnée jusqu'au retour aux véhicules.

CO-VOITURAGE et PARTICIPATION : Le montant de la participation, inscrit sur le programme, est donné sur la base de 4 personnes par voiture. Les éventuels frais autoroutiers s'y ajouteront.

Les chauffeurs restent libres de faire payer ou pas.

Pour tous renseignements :

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

COURRIEL : contact.dplb@gmail.com

V1 – 2017.12.18

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Janv-Fév-Mars 2018

<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 06/01/18	LVA	08h30	20 km	1 €/pers	Les Salins (MN)	La Londe	1	11 km	10 m
Sam 06/01/18	-	18h00		----	Galette DPLB	Bormisport	-	-	-
Mer 10/01/18	MFI	08h30	80 km	4 €/pers	Circuit des Chapelles	Cuers	2	15 km	610 m
Ven 12/01/18				----					
Sam 13/01/18	BMI	08h30	60 km	3 €/pers	La Castille (MN)	La Crau	1	10 km	
Dim 14/01/18				----					
Mer 17/01/18	HOH	08h30	40 km	2 €/pers	Camp Long	La Londe	2	17 km	650 m
Ven 19/01/18				----					
Sam 20/01/18	LVA	08h30	20 km	1 €/pers	Dom Sud (MN)	Bormes	1+	10 km	150 m
Dim 21/01/18	BTU	09h00		----	Art, Histoire, Culture et Patrimoine	Bormes	1	6 km	324 m
Du Lun 22/01/17 au Jeu 25/01/17	HCA / CGO	-		----	Séjour Raquettes Ceillac	Ceillac	-	-	-
Mer 24/01/18				----					
Ven 26/01/18	MFI	13h30	40 km	2 €/pers	Circuit découverte de la ville	Hyères	1+	10 km	260 m
Sam 27/01/18	BMI	08h30	10 km	----	Saint Clair - Cavalière (MN)	Le Lavandou	1	12 km	50 m
Dim 28/01/18				----					
Mer 31/01/18				----					
Ven 02/02/18	JPR	13h30	20 km	1 €/pers	Barral depuis Landon (RD)	Bormes	1	7 km	80 m
Sam 03/02/18	LVA	08h30	10 km	----	La Bouissède (MN)	La Londe	2	10 km	220 m
Dim 04/02/18	MBE	08h30	60 km	3 €/pers	La Capte Tombolo de Giens	Hyères	1+	20 km	150 m
Mer 07/02/18	HOH	08h00	180 km	9 €/pers	Le Gaget la Limate	Signes	2	15 km	500 m
Ven 09/02/18	MFI	13h30	15 km	1 €/pers	Col du Landon	Bormes	2	10 km	380 m
Sam 10/02/18	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Valcros (MN)	La Londe	1+	10 km	120 m
Dim 11/02/18	MBE/BBR	08h00	10 km	----	[Trail de Bormes - Signaleurs DPLB]	Bormes	-	-	-
Mer 14/02/18	JPR	08h30	60 km	3 €/pers	La Portanière	Pierrefeu	2	18 km	330 m
Ven 16/02/18	GPA	13h30	30 km	2 €/pers	Le Dolmen de Gaoutabry	La Londe	1+	7 km	250 m

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Janv-Fév-Mars 2018

<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 17/02/18	LVA	08h30	10 km	----	Les Janets (MN)	Bormes	2	11 km	250 m
Dim 18/02/18	MFI	08h30	75 km	4 €/pers	Morières-Montrieux	Sollies-Toucas	1+	13 km	410 m
Mer 21/02/18	MBE	08h30	70 km	4 €/pers	La Giscle	Grimaud	2	14 km	700 m
Ven 23/02/18	JPR	13h30	10 km	----	Vallon de Landon (RD)	Bormes	1	8 km	70 m
Sam 24/02/18	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	Gaoutabry (MN)	La Londe	1+	9 km	190 m
Du Dim 25/02/18 au Dim 11/03/18	-	-		----	[Vacances d'Hiver]	-	-	-	-
Dim 25/02/18	-	-		----	[Corso de Bormes]	-	-	-	-
Mer 28/02/18	DBU	08h30	20 km	1 €/pers	L'Argentière - L'Estagnol	La Londe	1+	12 km	80 m
Ven 02/03/18	GPA	13h30	10 km	----	Au-dessus de Bormes	Bormes	2	7 km	300 m
Sam 03/03/18	LVA	08h30	80 km	4 €/pers	Challenge UFOLEP (MN)	Néoules		(Infos en attente)	
Dim 04/03/18	HOH	08h00	160 km	8 €/pers	Les Orris	La Roquebrussanne	2	13 km	600 m
Mer 07/03/18	JPR	08h00	120 km	6 €/pers	Le Vallon des Cerisiers	Mazaugues	2+	15 km	620 m
Ven 09/03/18	MFI	13h30	10 km	----	Saint Clair La Fouasse	Le Lavandou	2	11 km	440 m
Sam 10/03/18	LVA	08h30	10 km	----	Coste-Drèche (MN)	Bormes	2	12 km	250 m
Dim 11/03/18	BTU	08h30	130 km	7 €/pers	Le Cuit	Le Val	2	15 km	546 m
Mer 14/03/18	MFI	08h30	40 km	2 €/pers	Le Plateau de Treps	Collobrière	2+	15 km	560 m
Ven 16/03/18				----					
Sam 17/03/18	BMI	08h30		----	Bormisport (MN)	Bormes	1+	9 km	190 m
Dim 18/03/18	-	-		----	CORSO LAVANDOU	Le Lavandou	-	-	-
Mer 21/03/18	HOH	08h00	200 km	10 €/pers	Le Mal Infernet	Agay	2	15 km	400 m
Ven 23/03/18	JPR	13h30	15 km	1 €/pers	Autour du Trapan (RD)	Bormes	1	8 km	110 m
Sam 24/03/18	LVA	-		----	Challenge UFOLEP (MN)	Gonfaron		(Infos en attente)	
Dim 25/03/18	DBU	08h30	50 km	3 €/pers	Plage du Débarquement - Gigaro	Cavalaire	1+	13 km	160 m
Mer 28/03/18	MFI	08h30	25 km	1 €/pers	Les Balcons de Pramouquier	Le Rayol-Canadel	2	12 km	570 m
Ven 30/03/18	JPR	13h30	28 km	1 €/pers	Dom Sud et Pommier depuis les Caunes (RD)	Bormes	1	9 km	100 m

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes
Programme des Randonnées : Janv-Fév-Mars 2018

<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 31/03/18	LVA	08h30	15 km	1 €/pers	Château St Honoré (MN)	La Londe	2	10 km	220 m
				----	(MN) = Marche nordique (RD) = Rando douce				