



Coordonnées des Animatrices et Animateurs

Organisation et Programme des Randonnées de la DPLB Avril-Mai-Juin / 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 RIBAUULT	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 courriel 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.

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Avr. à Juin 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>
Dim 01/04/18				----					07.03.2018
Mer 04/04/18	HOH	08h30	110 km	6 €/pers	Le Siou Blanc Est	Solliès-Toucas	2	16 km	550 m
Ven 06/04/18	GPA	13h30	25 km	1 €/pers	Col du Landon	Bormes les M.	2	8 km	310 m
Sam 07/04/18	LVA	08h30	26 km	1 €/pers	MN : Le Pont des Caunes	Bormes les M.	2	8 km	175 m
Dim 08/04/18	MFI	08h30	60 km	3 €/pers	Le Plateau de Trepas	Collobrières	2+	15 km	560 m
Mer 11/04/18	MBE	08h30	52 km	3 €/pers	Notre-Dame du Fenouillet	Hyères	2	16 km	850 m
Ven 13/04/18	JPR	13h30	10 km	----	RD : Ferrouy depuis les Janets	Bormes les M.	1+	8 km	135 m
Sam 14/04/18	LVA	08h30	24 km	1 €/pers	Les Janets - La Bouissède	Bormes/La Londe	2+	9 km	340 m
Dim 15/04/18				----					
Mer 18/04/18	JPR	08h00	120 km	6 €/pers	Le Roucas Blanc	Les Mayons	3	19 km	750 m
Ven 20/04/18	MFI	13h30	40 km	2 €/pers	Les Sentiers du Paradis	Hyères	1+	11 km	260 m
Sam 21/04/18	MBI/LVA	07h30	120 km	6 €/pers	MN : Challenge UFOLEP (Etape 5)	Besse sur Issole	Informations)		
Dim 22/04/18				----					
Mer 25/04/18	BTU	08h30	130 km	7 €/pers	Le Cuit	Le Val	2	15 km	546 m
Ven 27/04/18	GPA	08h30	40 km	2 €/pers	Bargean	Bormes les M.	1+	8 km	500 m
Sam 28/04/18	BMI	08h30	60 km	3 €/pers	MN : La Castille	La Crau	1	10 km	10 m
Dim 29/04/18	MBE	08h30	104 km	5 €/pers	Le Cap Sicié	La Seyne	2	14 km	700 m
Mer 02/05/18	HOH	07h30	200 km	10 €/pers	Luminy Les Trois Calanques	Merseille	3	19 km	700 m
Ven 04/05/18	JPR	13h30	15 km	1 €/pers	RD : La Galine par La Bouissède	Bormes les M.	1	8 km	100 m
Sam 05/05/18	LVA	08h30	10 km	----	MN : Cardenon Lac Tezenas	Bormes La Favière	1+	11 km	150 m
Dim 06/05/18				----					
Mer 09/05/18	JPR	08h00	120 km	6 €/pers	Le Vallon des Cerisiers	Mazaugues	2+	15 km	620 m
Ven 11/05/18	GPA	13h30	30 km	2 €/pers	Le Dolmen de Gaoutabry	La Londe	1+	8 km	220 m
Sam 12/05/18	LVA	08h30	24 km	1 €/pers	MN : Les Salins	La Londe	1	10 km	60 m

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Avr. à Juin 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>
Dim 13/05/18	JBT/JPR	07h00	100 km	5 €/pers	FETE DE LA RANDONNEE Grand rassemblement annuel de tous les clubs de randonnée du Var 3 niveaux de rando + MN - Inscriptions groupées (8 euros) avant le 5 mai Voir JBT (06 07 64 77 66) et JPR (06 81 15 33 16)	La Seyne		(Voir email d'informations par ailleurs)	
Dim 13/05/18	MBE/PLE	08h00	20 km	1 €/pers	TRAIL DES TROIS DAUPHINS Assistance Balisage par la DPLB - Organisation Michel Bernard (07 83 70 89 18) et PLE/Patrick Lemaire (06 30 46 79 91)	Le Lavandou		(Voir email d'informations par ailleurs)	
Mer 16/05/18	DBU	08h30	90 km	5 €/pers	L'Escalet et le Cap Taillat	La Croix Valmer	1	10 km	100 m
Ven 18/05/18	MFI	13h30	40 km	2 €/pers	Le Col du Canadel	Le Rayol-Canadel	2	9 km	440 m
Sam 19/05/18	MBI	08h30	20 km	1 €/pers	MN : Valcros	La Londe	1	10 km	120 m
Du Dim 20/05 au Sam 26/05/18	HCA/CGO			----	SEJOUR EN TOSCANE Voir HCA/Hélène Canet (06 72 36 80 25) et CGO/Christian Goutorbe (06 35 48 57 22)	Florence et al.	2 et 2+		
Dim 20/05/18				----					
Mer 23/05/18				----					
Ven 25/05/18				----					
Sam 26/05/18	BMI	08h30		----	MN : Saint Clair - Cavalière et retour	Le Lavandou	1	11 km	10 m
Dim 27/05/18	MBE	08h30	72 km	4 €/pers	Le Coudon	Solliès-Ville	2	16 km	686 m
Mer 30/05/18	MFI	08h30	80 km	4 €/pers	La Garancière	Solliès-Toucas	1+	16 km	385 m
Ven 01/06/18	JPR	08h30	30 km	2 €/pers	RD : Saint Guillaume depuis Babaou	Bormes-Collobrières	1+	7 km	150 m
Sam 02/06/18	LVA	08h30	14 km	1 €/pers	MN : Château Saint-Honoré	La Londe	2	8 km	200 m
Dim 03/06/18	HOH	08h30	150 km	8 €/pers	Les Sources du Caramy	Tourves - Mazaugues	2	14 km	470 m
Mer 06/06/18	MBR	08h30	80 km	4 €/pers	Toulon à Pied	Toulon	?	?	
Ven 08/06/18	GPA	08h30	30 km	2 €/pers	La Datier - Vallon du Fenouillet	Le Rayol-Canadel	1+	8 km	200 m
Sam 09/06/18	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	MN : Les Annamites	La Londe	1	10 km	10 m
Dim 10/06/18	MFI	07h00	300 km	15 €/pers	Gorges du Verdon - Sentier Blanc/Martel Groupe limité à 30 personnes - Voyage AR en car - Participation 15 euros - Inscription avant le 30 avril avec règlement (par chèque à : DPLB) auprès de Michelle Balasse (06 14 65 76 24)	La Palud s/Verdon	2+	13 km	570 m
Mer 13/06/18	GPA	08h30	40 km	2 €/pers	Les Hauts de Cavalière	Le Lavandou	2+	15 km	500 m

DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

Programme des Randonnées : Avr. à Juin 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>
Ven 15/06/18	MFI	08h30	10 km	----	Le Trapan - Le Pellegrin	Bormes les M.	2	11 km	250 m
Sam 16/06/18	LVA	08h30	6 km	----	MN : Les Janets	Bormes les M.	2+	11 km	360 m
Dim 17/06/18	HCA-JBT	08h30	10 km	----	REPAS DE FIN DE SAISON (détails à finaliser)	BLM ou LAV			
Mer 20/06/18	BTU	08h00	180 km	9 €/pers	Le Garlaban	Roquevaire	3	17 km	975 m
Ven 22/06/18	JPR	08h30	30 km	2 €/pers	RD : Le Laquina depuis Babaou	Bormes-Collobrières	1+	10 km	180 m
Sam 23/06/18	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	MN : Dolmen du Gaoutabry	La Londe	1	9 km	190 m
Dim 24/06/18				----					
Mer 27/06/18	MBR/JBT/ HCA	08h30	10 km	----	JOURNEE DE FIN DE SAISON Matin : Petite rando sur les crêtes au-dessus de Cabasson Pique-nique en commun (apéritif et boissons offerts par l'association) Après-midi libre : sieste, plage, pétanque,...	Cabasson	1+	8 km	200 m
Ven 29/06/18				----					
Sam 30/06/18	LVA	08h30	20 km	1 €/pers	MN : Col de Gratteloup - Piste du Dom Sud	Bormes les M.	2	9 km	250 m

