



### Coordonnées des Animatrices et Animateurs

### Organisation et Programme des Randonnées de la DPLB Sept.-Oct.-Nov.-Déc. / 2018

Michel BERNARD	MBE	07 83 70 89 18
Boris BRIDOULOT	BBR	07 86 73 36 97
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 : Sept. à Déc 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 01/09/18				----					30.05.2018
Dim 02/09/18				----					
Mer 05/09/18	HOH	08h00	200 km	10 €/pers	Le Mal Infernet	Agay	2	15 km	400 m
Ven 07/09/18	JPR	08h30	30 km	2 €/pers	Les Vieux Salins (RD 1/2J)	La Londe	1	8 km	20 m
Du Sam 08/09 au Lun 10/09/18	MBE	09h00	A fixer	#VALEUR!	<p style="text-align: center;">Mont Ventoux</p> Co-voiturage à frais partagés. Hébergement au centre de vacances de Bédoin. Rando au sommet du Mont Ventoux et dans les gorges du Toulourenc. Coût total inférieur à 200 euros. Voir le mémo de MBE présenté le 15 mai 2018. Renseignements et inscription auprès de Michel Bernard (tél 07 83 70 89 18).	Bédoin	3 2 1+	17 km 12 km 8 km	900 m 580 m 450 m
Mer 12/09/18	MFI	08h30	10 km	----	Au-dessus de Bormes	Bormes	2+	16 km	700 m
Ven 14/09/18	MBR	08h00	90 km	5 €/pers	Le Tour des Bidoufles (Attention : rando de journée)	Signes	2+	18 km	520 m
Sam 15/09/18	JBT	-		----	FORUM DES ASSOCIATIONS	Bormes	-	-	-
Dim 16/09/18				----					
Mer 19/09/18	JPR	08h00	120 km	6 €/pers	Le Vallon des Cerisiers	La Roquebrussanne	2+	15 km	620 m
Ven 21/09/18	MFI	08h30	40 km	2 €/pers	Les Hautes Louves (1/2 J)	Le Rayol Canadel	2	8 km	340 m
Sam 22/09/18	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	MN : Les Anamites	La Londe	1	10 km	10 m
Dim 23/09/18	BTU	07h00	240 km	12 €/pers	<p style="text-align: center;">Les Iles du Frioul</p> Co-voiturage - P Estienne d'Orves (près Vieux Port), section Q - Bateau à 08h50 (coût traversée 11 euros) - Inscription auprès de BTU (06 60 98 81 19) au plus tard le 10 septembre 2018 - Pique-nique ou bien possibilité de repas sur place - Chapeau conseillé	Marseille	1+	13 km	350 m
Mer 26/09/18	GPA	08h30	30 km	2 €/pers	Camp Long	La Londe	2	14 km	650 m
Ven 28/09/18	GPA	08h30	30 km	2 €/pers	La Chapeau de Gendarme (1/2J)	Hyères	1,5	6 km	250 m
Sam 29/09/18	LVA	08h30	25 km	1 €/pers	MN : Les Janets La Bouissède	La Londe	2+	9 km	340 m
Sam 29/09/18	JBT	16h00		----	<p style="text-align: center;">AG DPLB</p> Après l'Assemblée Générale, apéritif et diner-buffet sur place (Modalités à confirmer)	Bormes	-	-	-
Du Sam 29/09 au Dim 07/10/18				----	<p style="text-align: center;">SVRP Semaine Varoise de la Randonnée Pedestre</p> Les animateurs de la DPLB seront mobilisés pour faire découvrir à nos visiteurs les sentiers de Bormes et du Lavandou. Il faut profiter de cette semaine pour aller découvrir, avec des associations amies, des randonnées dans d'autres régions du Var. Renseignements sur les sites var.ffrandonnee.fr ou visitvar.fr Inscription dans les OT des communes concernées.				

# DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

## Programme des Randonnées : Sept. à Déc 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 05/10/18	GPA	13h30	25 km	1 €/pers	Col du Landon (1/2 J)	Bormes	1,5	7 km	300 m
Sam 06/10/18	BMI	08h30	60 km	3 €/pers	MN : La Castille	La Crau	1	10 km	10 m
Mer 10/10/18	BTU	08h30	70 km	4 €/pers	Le Mont Caume par le Pas du Greu	Le Revest	2	13 km	860 m
Ven 12/10/18	JPR	13h30	10 km	----	La Galine par la Bouissède (RD 1/2J)	Bormes	1,5	7 km	200 m
Sam 13/10/18	LVA	08h30	26 km	1 €/pers	MN : Le Pont des Caunes	Bormes	2	8 km	175 m
Dim 14/10/18	CME	08h00	180 km	9 €/pers	Le Mont Aurélien	Pourcieux	2+/3	18 km	770 m
Mer 17/10/18	GPA	08h30	30 km	2 €/pers	Les Vanades	La Londe	2	12 km	xxx
Ven 19/10/18	MFI	13h30	40 km	2 €/pers	Les 2èmes Borrels (1/2 J)	Hyères	2+	10 km	360 m
Sam 20/10/18	BMI	07h30	100 km	5 €/pers	MN : Challenge UFOLEP Mont Faron (Etape 1/5)	Toulon	3 parcours		
Dim 21/10/18	MBE	08h30	110 km	6 €/pers	Sainte Anastasie Inscription auprès de MBE (par tél au 07 83 70 89 18) au plus tard le 15 octobre 2018 - Retour en train (coût billet : 10 euros)	Ste Anastasie	2	16 km	500 m
Mer 24/10/18	JPR	08h00	120 km	6 €/pers	Le Jas du Mûrier	Signes	2+	16 km	600 m
Ven 26/10/18	GPA	13h30	35 km	2 €/pers	Bargean (1/2 J)	Bormes	1,5	8 km	350 m
Sam 27/10/18	BMI	08h30	10 km	----	MN : Gaoutabry	La Londe	0+	9 km	190 m
Dim 28/10/18	MFI	08h00	180 km	9 €/pers	Le Cap Canaille	La Ciotat	2+	13 km	650 m
Mer 31/10/18	CME	08h00	86 km	4 €/pers	Circuit des Neufs Riaux	La Garde Freinet	2+	16 km	730 m
Ven 02/11/18	JPR	13h30	10 km	----	Les Berles depuis les Janets (RD 1/2 J)	Bormes	1+	9 km	250 m
Sam 03/11/18	BMI	08h30	4 km	----	MN : Bormisport Angueiroun	Bormes	1+	9 km	130 m
Dim 04/11/18	CME	08h30	65 km	3 €/pers	Cap Taillat Cap Lardier depuis Collebasse	Ramatuelle	2	14 km	470 m
Mer 07/11/18	HOH	08h00	180 km	9 €/pers	La Taoule	Signes	2+	18 km	800 m
Ven 09/11/18	GPA	13h30	20 km	1 €/pers	St Honoré (1/2 J)	La Londe	1	6 km	80 m
Sam 10/11/18	LVA	08h30	10 km	----	MN : La Bouissède	La Londe	2	8 km	260 m
Dim 11/11/18				----					
Mer 14/11/18	MFI	08h30	50 km	3 €/pers	Le Plateau de Treps	Collobrières	2	15 km	560 m
Ven 16/11/18	JPR	13h30	20 km	1 €/pers	Le Vallon de l'Amandier (RD 1/2 J)	Bormes	1	7 km	130 m
Sam 17/11/18	LVA	08h30	20 km	1 €/pers	MN : Piste du Dom Sud	Bormes	2	9 km	250 m
Dim 18/11/18	BDU	08h30	20 km	1 €/pers	L'Argentière - Cabasson et retour	La Londe	1+	16 km	200 m
Mer 21/11/18	GPA	08h30	2 km	----	Cap Bénat	Bormes	2	14 km	400 m
Ven 23/11/18	MFI	13h30	40 km	2 €/pers	Ste Magdeleine (1/2 J)	La Môle	1+	8 km	320 m
Sam 24/11/18	BMI	08h30	10 km	----	MN : Saint-Clair - Cavalière et retour	Le Lavandou	1	10 km	50 m

# DPLB : Découverte Pédestre Lavandou Bormes

## Programme des Randonnées : Sept. à Déc 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 25/11/18	BTU	08h30	20 km	1 €/pers	Le Vallon de Marescau	Bormes	2	17 km	835 m
Mer 28/11/18	JPR	08h30	60 km	3 €/pers	Le Peirol	Pierrefeu	2	14 km	450 m
Ven 30/11/18	GPA	13h30	25 km	1 €/pers	Argentière - Léoube (1/2 J)	La Londe	1,5	8 km	100 m
Sam 01/12/18	LVA	07h30	120 km	6 €/pers	MN : Challenge UFOLEP Forêt de Janas (Etape 2/5)	La Seyne	3 parcours		
Dim 02/12/18	MBE	08h30	80 km	4 €/pers	La Chapelle Sainte Christine	Cuers	2	15 km	550 m
Mer 05/12/18	MBR	13h30	25 km	1 €/pers	Vallon du Jau du Peu (attention : rando 1/2 J)	La Londe	2+	13 km	480 m
Ven 07/12/18	MFI	13h30	10 km	----	St Clair La Fouasse (1/2 J)	Le Lavandou	2+	10 km	470 m
Sam 08/12/18	LVA	08h30	10 km	----	MN : Les Janets	Bormes	2+	11 km	360 m
Dim 09/12/18	HOH	08h30	110 km	6 €/pers	Sioux Blanc Est	Signes	2	15 km	540 m
Mer 12/12/18	MFI	08h00	180 km	9 €/pers	Les Menhirs les Terriers	Les Arcs s/Argens	1+	14 km	350 m
Ven 14/12/18	GPA	13h30	20 km	1 €/pers	Col de Gratteloup (1/2 J)	Bormes	2	5 km	350 m
Sam 15/12/18	BMI	08h30	20 km	1 €/pers	MN : Valcros	La Londe	1+	10 km	80 m
Dim 16/12/18	MBE	08h30	45 km	2 €/pers	Les Borrels	Hyères	2	14 km	600 m
Mer 19/12/18	JPR	08h30	40 km	2 €/pers	Pommier - Labade - Dom Sud	Bormes	1+	16 km	460 m
Ven 21/12/18				----					
Sam 22/12/18				----					
Dim 23/12/18				----					
				----					
Du Sam 20/10 au Dim 04/11/18	Vacances de la Toussaint				MN : Marche Nordique				
Du Sam 27/10 au Dim 28/10/18	Passage Heure d'Hiver				RD : Rando douce				
Du Sam 22/12 au Dim 06/01/19	Vacances de Noël				1/2 J : Rando de demi-journée				