

PROGRAMME CLUB

Mai-juin 2025

LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

14 rue Crivelli

83400 Hyères

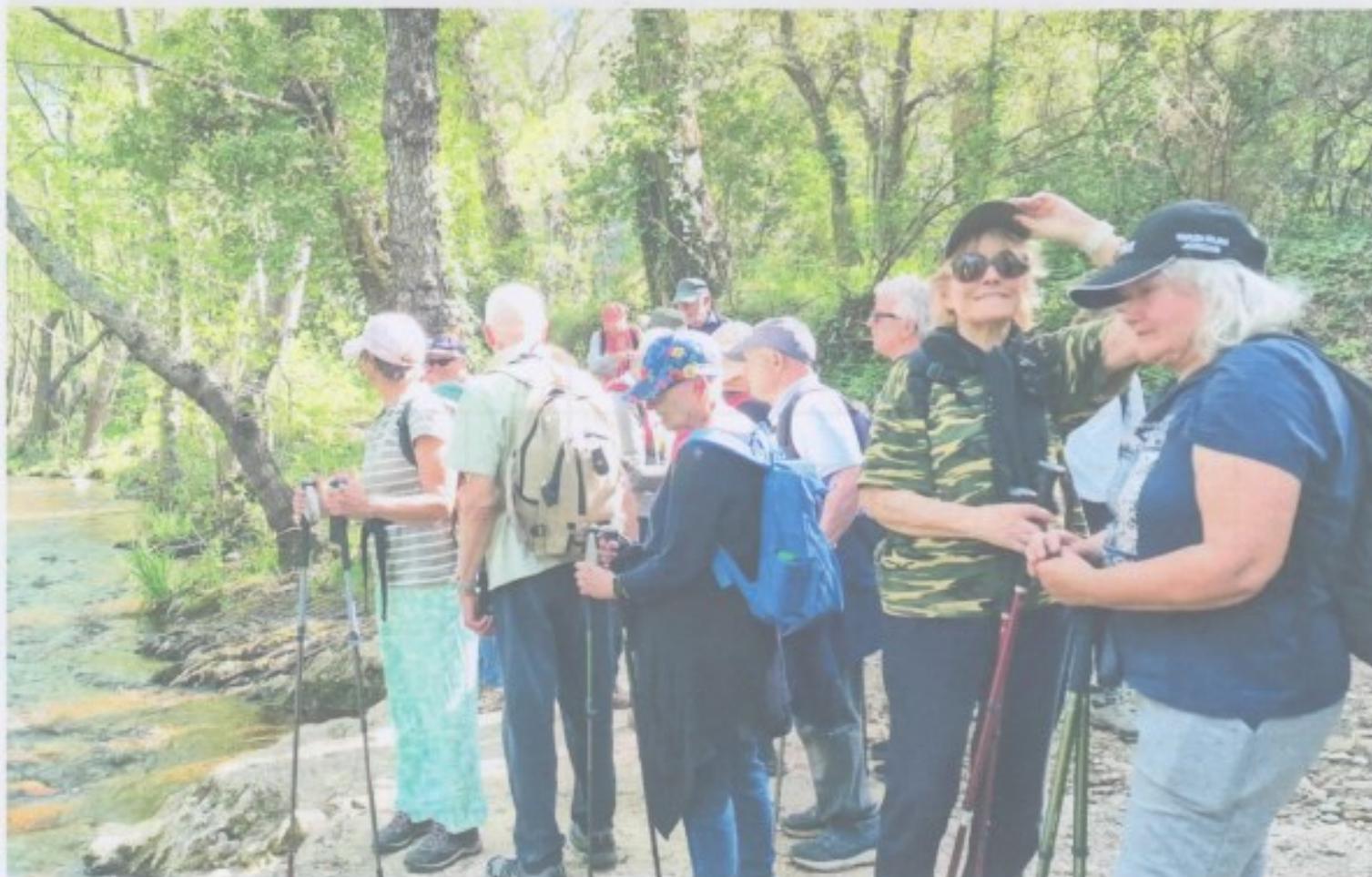
☎ 04 94 65 55 31

Site: www.randonneurshyerois.fr

✉ randonneurshyerois@gmail.com

Permanences :

Lundi 15h à 17h / Vendredi & Samedi 10h à 12h



Nous étions 29 randonneurs menés par Alain pour une randonnée inédite pour presque tous. Par une route réservée d'environ 3 km, nous avons découvert le barrage de la Verne où nous avons dégusté le traditionnel thé-café-biscuits offert par Alain. Nous n'avons pas pu traverser la Verne comme prévu car il y avait trop d'eau ! ..., mais un sentier nous a permis victorieusement de la longer !!!...
Merci pour cette belle découverte.

INFORMATIONS PERMANENTES

Notre courriel : randonneurshyerois@gmail.com est géré par Françoise GOUTAGNY.

Elle vous communique les dernières informations concernant la vie du Club.

Notre site : <https://www.randonneurshyerois.fr/>

Randonner est un exercice physique et bien que ce soit un plaisir, ce n'est pas une promenade. Les participants ne doivent pas surestimer leur aptitude à réaliser cet effort. La réelle difficulté du parcours dépend aussi de la variable météo, du poids du sac à dos, de la préparation physique et de l'état de forme du randonneur qui doit savoir s'évaluer. S'il l'estime, l'animateur est en droit de refuser tout participant qui n'est pas en capacité physique suffisante et/ou qui ne possède pas l'équipement nécessaire.

La Nouvelle classification des randonnées.

Une information sur la nouvelle cotation FFR des randonnées de trouve sur notre site internet auquel vous pouvez vous référer <https://www.randonneurshyerois.fr/>

Avec ce tableau récapitulatif, vous possédez tous les paramètres pour choisir vos randonnées et marcher avec plaisir.

EFFORT	IBP	Difficulté	TECHNICITE	Difficulté	RISQUE	Difficulté
E1	25	Facile	T1	Facile	RI	Faible
E2	26 - 50	Assez facile	T2	Assez facile	R2	Assez faible
E3	51 - 75	Peu difficile	T3	Peu difficile	R3	Peu élevé
E4	76 -100	Assez difficile	T4	Assez difficile	R4	Assez élevé
E5	> 100	Difficile	T5	Difficile	R5	Elevé

Sur nos programmes vous trouverez 2 colonnes permettant de visualiser la classification des randonnées :

La première en précise le niveau avec l'indication de l'Indice IBP ainsi que la distance kilométrique et le dénivelé positif en mètres.

La deuxième indique la cotation FFR Effort, Technicité, Risque (E T R)

De plus les particularités de la randonnée sont exposées sur le programme, à la rubrique « descriptif » et vos animateurs répondent à vos questions.

Nota : Les randonnées pédestres (RP dans le programme) sont le plus souvent prévues sur une journée avec pique-nique tiré du sac à la pause de midi.

Cependant certaines randonnées peuvent se dérouler sur une demi-journée (le plus souvent en après-midi - « RP après-midi ») et dans ce cas elles ne dépassent pas 9km en distance et/ou 400m en dénivelé.

La Marche Nordique : discipline consistant à marcher de façon dynamique, en utilisant le balancier naturel des bras, l'amplitude des mouvements et la propulsion vers l'avant grâce aux bâtons spécifiques utilisés. Sport de bien être pour les uns, entraînement physique respectueux du corps pour les autres, il stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires. Il peut être pratiqué par toutes et tous. Chacun selon son âge et sa condition physique y trouvera un intérêt. Les parcours sont d'une distance d'environ 10 km et se font en demi-journée.

Le Longe-Côte/Marche Aquatique : discipline consistant à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion : BNL c'est à dire à une hauteur comprise entre le nombril et les aisselles. C'est une activité physique et ludique qui peut être aussi sportive.

Elle se pratique tout au long de l'année, sur des parcours préalablement identifiés, connus et reconnus, situés sur les plages homologuées.

Seul équipement obligatoire : les chaussons aquatiques.

Equipements recommandés : en fonction de la saison et/ou de la météo : casquette, lunettes de soleil, crème solaire, shorty, combinaison néoprène, gants néoprène, bonnet...

La Randonnée Santé : les sorties Randonnée-Santé sont en priorité destinées aux personnes encore capables de marcher, mais dont les capacités physiques sont diminuées. Les participants doivent dans les jours qui précèdent, s'inscrire auprès de l'animateur.

Randonnée à la journée : distance de 01 à 09 km et/ou dénivelé de 01 à 300m.

Randonnée à la demi-journée : distance de 01 à 07 km et/ou dénivelé de 01 à 250m.

Les temps de marche effectifs : indiqués sur les programmes, ils concernent uniquement le temps idéal nécessaire pour réaliser le parcours. Ils ne tiennent pas compte d'éventuel arrêts pédagogiques, de poses repas ou autres. Ils sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer en fonction de la dynamique du groupe de participants et de la météo du jour.

En conséquence il est conseillé de ne prendre aucun rendez-vous au retour de la randonnée.

Les départs : Ils se font tous à l'Espace 3000 sauf contre-indication dans le programme ou par mail.

Dans tous les cas, il est conseillé de vérifier l'heure de départ qui peut varier à chaque randonnée, d'arriver 10 minutes avant l'heure et de présenter sa licence à l'animateur avant de s'inscrire.

Annulations : les randonnées sont systématiquement annulées en cas d'alerte météo, vigilance orange, pluie, tempête, crues, incendie, plan d'alarme. Pour consulter le plan d'alarme. www.vigilance.meteofrance.fr

La licence l'assurance et la cotisation : la participation à nos activités est réservée aux adhérents à jour du paiement de la cotisation au Club et de la licence FFR. Votre carte justifie du type de licence souscrit. Il est obligatoire de la détenir sur soi à chaque sortie, comme votre carte Vitale. Toutes deux sont indispensables en cas d'accident. Il est

recommandé de bien réfléchir au type d'assurance souscrite. afin qu'elle soit conforme aux activités pratiquées au sein du Club.

La licence est valable dès son enregistrement et jusqu'au 31 août suivant.

L'assurance liée à la licence est valable dès enregistrement et jusqu'au 31 décembre suivant. La cotisation qui donne droit aux activités du Club est exigée dès l'inscription ou la réinscription.

Les diverses licences. Assurances et les pass découverte.

A) Licence IS et FS : aucune assurance.

B) Les licences IR et FR assurent la responsabilité civile uniquement.

C) Les licences IRA, FRA, JEUNE, la licence Comité et les pass découverte assurent la responsabilité et les dommages corporels.

Les Informations de la fédération : consulter le site : www.ffrandonnee.fr

Au bas de la page contenant votre licence et à droite de la carte à découper, vous trouverez votre n° d'identifiant et un mot de passe qui vous permettront, dans l'espace adhérent, de trouver des informations, de télécharger une copie de votre licence, de connaître la législation, les offres de matériel, les documents et cartes.

Le certificat médical : pour une première adhésion ou en cas d'interruption de la pratique pendant plus de deux ans, quel que soit votre âge : fournir un certificat médical. d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique de la marche ou de la randonnée, datant de moins de trois mois au jour de la prise de la licence.

Pour le renouvellement de la licence, le CACI n'est plus obligatoire, mais les adhérents devront remplir eux-mêmes un auto-questionnaire visant à les responsabiliser face à leur état de santé et leur rappeler la nécessité de consulter leur médecin, si besoin, pour poursuivre la pratique de leur activité.

Sur la demande d'adhésion vous attesterez avoir rempli cet auto-questionnaire qui est consultable sur le site de la Fédération Française de Randonnée : www.ffrandonnee.fr Pour les jeunes de moins de 18 ans, les responsables de l'autorité parentale doivent attester que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) a été rempli conjointement (parents et enfants) et que toutes les réponses sont négatives. Dans le cas contraire, la consultation d'un médecin est obligatoire. Ce questionnaire vous sera transmis sur simple demande à notre secrétariat.

Documents à détenir sur soi en randonnée : licence, carte Vitale, carte personnelle d'urgence, chèque vierge, carte bancaire ou espèces.

Participation aux frais de covoiturage : le trajet est suggéré par l'animateur. La participation est de 0,35€/km jusqu'à 100 km.

Elle est ramenée à 0,25€/km à compter du 1^{er} km dépassant les cent km.

Le tarif obtenu pour un véhicule est multiplié par le nombre de véhicules. Le résultat est divisé par le nombre total d'occupants.

S'y ajoutent les frais annexes d'autoroute, de parking et divers s'il y a lieu.

Sauf indication contraire tous les départs des Randos Pédestres (RP) se feront depuis le Parking de l'Espace 3000.

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

SEMAINE DU 01 AU 04 MAI 2025

Vendr 02	13h00	20 km	Santé	IBP 29 05km 198m	E2 T2 R2	03h00	Giens : le village, le sentier litoral, le port du Niel. Carte IGN3446OT.	Alain Cur
Sam 03	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 04	08h30	35 km	RP	IBP 65 15km 500m	E3 T3 R3	05h00	La Crau – La Navarre : Le domaine, l'étang de Monbel, cimetière des moines, oppidum, les bouisses.	jean-Fcois LT

SEMAINE DU 05 AU 11 MAI 2025

Lundi 05	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements.	Régine B et Daniel B
Mardi 06	08h00	180 km	RP	IBP 72 18km 560m	E3 T3 R3	06h00	Bagnols en forêt: départ parking route du Muy, Col de la Pierre du Coucou par le sentier des meules, la Forteresse, grotte du Mueron, gorges du Blavet. Recommandations Bâtons et chaussures MID. Carte IGN 3543OT.	G Cicat
Merc 07	13h00	8km	RP	IBP15 4KM 10M	E1 T1 R2	03H00	Hyères : Visite guidée du Salin d'Hyères aux Pesquiers. Ouvert à Tous sur inscription auprès de l'animateur. Nous partirons de 3000 pour se garer au parking Arromanches puis le sentier du marais pour départ visite porte de la Capte. Participation 12,5€ à régler a Pierre au moment de l'inscription.	Pierre P
Mercr 07	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Jeudi 08	08h00	45 km	RP	IBP77 15km 700m	E4 T4 R3	06h00	Pierrefeu : Sommet du Crapaud, Grand Gageai, clau Barrau. Carte 3445OT.	JJ Castany
Vendr 09	13h00	46 km	Santé	IBP 32 06km 211m	E2 T2 R2	03H30	Cuers : le mur d'abeilles au départ de l'aqueduc des 5 ponts. Carte IGN3445OT.	Alain Cur

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Sam 10	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 11	09h00	47 km	RP	IBP 58 15 km 500m	E3 T3 R3	05h00	Belgentier : Départ du centre, camp long, chartreuse et retour en longeant le Gapeau.	Jean-Fcois LT
Dim 11	07h00	180km	RP	IBP 100 21km 1000m	E5 T3 R3 *** noire	06h00	SOMMET DU CONCORS à VAUVENARGUES : Puits d'Auzon-observatoire de La Sinne-Lambruisse-montagne du Concors-Taulisson-la Sinne. ALLURE SOUTENUE	Jean Marc G. Gérard S.

SEMAINE DU 12 AU 18 MAI 2025

Lundi 12	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mardi 13	13h30	42 km	RP Après midi	IBP 27 6km 250m	E2 T2 R2	03h00	Bormes : Randonnée dans le village avec montée à la chapelle ND de Constance (montée et descente raides). Visite de l'expo du peintre Henri Rivière (du Chat Noir aux paysages du Sud) et du parc Gonzales	Alain C JJ Saharoff
Mardi 13	08h15	75 kms	RP	IBP 61 13,5km 590m	E3T3R3	05h00	Néoules: la baume, les ruines de San Thomé, le pilon St Clement, le pas de Cuers . Carte 3345OT	Michel F
Mercr 14	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
mercre di 14	08h30	82 km	Sport Adapté	IBP 28 7,5 km 130 m	E2 T1 R1	04h00	Collobrières : Chartreuse de La Verne, sommet de l'Argentièrre, piste des Sivadières, route de la crête de la Verne. Randonnée destinée à accompagner des jeunes en situation de handicap mental ou psychique encadrés par leurs éducateurs. Participation souhaitée d'un bon nombre de randonneurs-randonneuses. Carte 3545 OT.	Pierre P.
Jeudi 15	08h 30	50 km	RP	IBP55 14km 410m	E3 T3 R3	04 h 30	BORMES : Col de la Citadelle, Vallon de la Gourre, Roc Rigaud, Réserve RIB des Maures, Vallon des Caunes, belle randonnée dans le massif des Maures // Inscription auprès de l'animateur par " SMS" 07.50.30.92.50 // Batons conseillés // Carte ET. 3446	JJ . SAH

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Vendr 16	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 16	13h30	34km	Santé	IBP 28 6,5KM 150M	E2 T1 R1	03H00	Bormes : La Verrerie, tour du lac du Trapan Carte 34406 OT sur INSCRIPTION	Pierre P
Sam 17	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B

FETE DU CLUB Abri de Siou Blanc (inscription auprès des animateurs).

Dim 18	08h00	70 km	MN	10 /12 km			Siou blanc : parcours à déterminer. Informations ultérieurement.	Daniel B
Dim 18	08h30	70	Santé	IBP 23 5km 130	E2 T1 R1	3H00	SIGNES : Bergeriede Siou Blanc Les Jounces Jas de Laure Aven de la Brèche. Carte 3346OT. Sur inscription auprès de l'animateur.	Pierre P
Dim 18	08h00	67 km	RP matin	IBP 33 8.3 km 235 m	E2 T2 R2	03h00	Signes : Parking de la Bergerie, Aven de la Brèche, Aven du Jas de Laure, Abime des Morts, Eléphant de Pierre, Aven des Trois Marins, Carte 3345OT. Inscription auprès de l'animateur.	Hubert P Annie V
Dim 18	08h00	70 km	RP matin	IBP 40 12km 300m	E3 T3 R3	03h00	Signes : Siou Blanc, avens, arche, menhir, points de vues. Carte 3345OT. Inscription auprès de l'animateur.	Castany
Dim 18	08h00	70km	RP	IBP 80 12km 400m	E4 T4 R4 ***	3h30	SIGNES : Siou blanc – Valbelle – clos de Peyron – Jas de Laure. Avens à proximité du parcours et aiguilles rocheuses de Valbelle. Parcours à réaliser en matinée de la fête du club. Carte 3345OT. Inscription auprès de l'animateur.	Gérard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 19 AU 25 MAI 2025

Lundi 19	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
----------	-------	--	----	--------------	--	--	--	----------------------

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Lundi 19	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Mardi 20	13h30	40km	RP AM	IBP 43 8KM 300M	E2 T2 R1	03H00	Sollies Ville: Aire du Verdan, Bau rouge, Petit Coudon. Carte 34406OT	Pierre P Jean François L
Mercr 21	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Jeudi 22	08h30	30 km	RP	IBP 66 17.5km 550m	E3 T3 R2	06h00	La Londe Les Maures : Domaine de Tamary, Maupas, Le Valalt, La Piche, La Cabre, Dolmen de Gaoutabry, le Favanquet. IGN 3446 OT	Hubert P.
Vendr 23	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 23	13h30	8km	Santé	IBP 30 7KM 100M	E2 T1 R1	03h00	La Londe : La Garenne Port Miramar. Carte 3446OT. Sur Inscription	Pierre P
Sam 24	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 25	09h00	66 km	RP	IBP 56 14 km 500m	E3 T3 R3	05h00	Sainte Anne Evenos : Centre, La béranguière, cimay, chemin de la colle, visite village Evenos.	jean-Fcois LT
SEMAINE DU 26 AU 01 JUIN 2025								
Lundi 26	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Lundi 26	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Mardi 27	8h00	6km	RP	IBP 55 9KM 345M	E3 T1 R1	04h00	Port Cros : Port de l'Estissac, Plateau de Marma, Fortin de la Vigie, Mont Vinaigre. Départ 7h30 3000, bateau port Hyères Parking Arromanches. Prix du billet 25€ ; Inscription auprès de l'animateur 25 personnes maxi. Carte 3446OT	Pierre P
Mard 27	08h00	45 km	RP	IBP 64 14 km 600m	E3 T4 R3 **	06h00	Bormes Les Mimosas : Pierre d'Avenon, col de Landon, Roussel, Col de Caguo-Ven, Chapelle ND de Constance, points de vue nombreux. Carte 3446ET. Départ 08h00. <u>NOTA</u> : Montées et descentes pentues. Passage en rochers, bâtons de marche et chaussures MID recommandés. Allure normale Conduite rando : Edouard H – séance formation finale BF	Edouard .H Didier.P
Mercr 28	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Jeudi 29	08h30	18 km	RP	IBP 74 14.2km 550m	E3 T3 R3	05h30	HYERES : Deuxième Borrels, Crete de l'étang Ste Eulalie, le Chapeau de Gendarme, piste des Sangliers, Troisième Borrels, le Casal, belle vue sur les domaines viticoles // Inscription auprès de l'animateur par " SMS" 07.50.30.92.50 // Batons conseillés / Carte OT. 3446	JJ . SAH
Vendr 30	8h30	36km	Santé	IBP35 8KM 130M	E2 T2 R1	3H00	Pierrefeu : La Portanière, Vallon Du Loubier, Les Periers, Vidaux, Les Rouves. Carte 3445OT. Sur inscription.	Pierre P
Sam 31	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
DIM 01	08h00	98km	RP	IBP 85 19km 600m	E4T3R3 ***	06H00	GASSIN-RAMATUELLE:P Paillas-cimetièrre de Ramatuelle-Chauvin-ravin de Patapan-piste de Ville Vieille	Jean Marc G. Gérard S.

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

SEMAINE DU 02 AU 08 JUIN 2025

Lundi 02	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 02	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Lundi 02	9h00	10km	Santé	IBP18 7KM 0M	E1 T1 R1	03H00	Hyères : Port des Salins Port Miramar. Carte 34406OT. Sur inscription	Pierre P
Mardi 03	07h30	154 km	RP	IBP 70 21km 520 m	E3 T3 R3 **	06h00	Saint Martin de Pallières : village Saint Martin, Esparron, Oratoire St Jean, Artigues, retour vers St Martin par la plaine. Carte IGN 3343 OT.	Michel G
Mercr 04	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B
Jeudi 05	08h00	120km	RP	IBP 76 700m 14km	E4 T3 R3	06h00	La Ciotat : cheminée de Fée, grotte, Cap Canaille, falaises Soubeyranes, sémaphore. Carte 3245ET.	JJ Castany
Vendr 06	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 06	13h00	46 km	Santé	IBP 24 06km 96m	E1 T1 R1	03h00	La Londe :St Jean des bottes,le parc de la Brulade,promenade des Amanites,retour par la piste cyclable. IGN3446OT.	Alain Cur
Sam 07	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Dim 08	08h00	120 km	RP	IBP 57 16 km 500m	E3 T3 R3	06h00	La Croix Valmer: Gigaro, pointe de Brouis, Cap Lardier, Cap Taillat, Dolmen de Briande, Tourraque. Carte IGN 3545 OT. Départ 08h00. <u>NOTA</u> : Passage en rochers ,Bâtons de marche et chaussures MID recommandées. Allure normale. Conduite rando : Edouard H – séance formation finale BF	Edouard .H Didier.P
--------	-------	--------	----	-------------------------	----------	-------	---	------------------------

SEMAINE DU 09 AU 15 JUIN 2025

Lundi 09	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Mercr 11	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Vendr 13	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 13	8h30	0km	Santé	IBP 18 5KM 100M	E1 T1 R1		Hyères surprise : Matinée autour du Château . Tous les Santéistes sont conviés une collation de fin de saison sera servie pour cloturer 2024/2025. Carte 3446OT Sur inscription.	Pierre P
Sam 14	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 15	07h00	140 km	RP	IBP 80 20 km 800m	E4 T4 R3 ***	06h00	Nans les Pins : secteur La Poussière- Montmorin, Clos de Barry, La Jolie, MT Olympe, Rocher de Onze heures, Chapelle de Valveine. Cartes IGN 3244ET, 3340OT, 3345OT- Départ 3000 (07h00). <u>NOTA</u> : Montées et descentes pentues. Passage en rochers, batons de marche et chaussures MID recommandés. Allure normale.	Didier P Gérard S

SEMAINE DU 16 AU 22 JUIN 2025

Lundi 16	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
----------	-------	--	----	-----------	--	--	--	-------------------------

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Lundi 16	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Mercr 18	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Vendr 20	09h00	02 km	Santé	IBP 15 05km 0m	E1 T1 R1	02h30	Hyères :du palyvestre à l'Aiguade entre l'aéroport et le Roubeau. IGN 3446OT.	Alain Cur
Sam 21	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : Initiation d'un groupe de Lyonnaises. Le lieu dépendant des prévisions météo, il sera précisé la veille, avec l'heure de RDV.	Daniel B

SEMAINE DU 23 AU 29 JUN 2025

Lundi 23	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : Initiation d'un groupe de Lyonnaises. Le lieu dépendant des prévisions météo, il sera précisé la veille, avec l'heure de RDV.	Daniel B
Mardi 24	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : Initiation d'un groupe de Lyonnaises. Le lieu dépendant des prévisions météo, il sera précisé la veille, avec l'heure de RDV.	Daniel B
Mercr 25	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Vendr 27	09h00	03 km	Santé	IBP 15 06km 05m	E1 T1 R1	02h30	Hyères :les vieux salins ,de la plage des Salins au camping du port Miramar en A/R. IGN 3446OT.	Alain Cur
Sam 28	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B

SEMAINE DU 30 JUN 2025

Lundi 30	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
----------	-------	--	----	-----------	--	--	--	-------------------------