



Gymnase du Fenouillet, av. Frédéric Mistral - 83260 La Crau  
06 85 83 48 24 - lei.sauto.valat@free.fr - www.lei-sauto-valat.com

# Programme des randonnées 2018

## avril, mai, juin

Tout marcheur doit avoir réglé sa cotisation à Lei-Sauto-Valat-Rando et avoir sa licence FFRP.

Tous les marcheurs doivent s'assurer auprès de leur médecin de leur aptitude physique à supporter les efforts imposés par les marches programmées dans le groupe qu'ils choisissent. Fournir un certificat médical.

Toute personne quittant le groupe le fait à ses risques et périls. Les responsables et animateurs sont les seuls juges pour refuser la participation d'un marcheur mal équipé ou en condition physique insuffisante.

Une modification de programme peut intervenir au dernier moment pour des raisons climatiques ou l'indisponibilité de l'animateur.

La participation aux frais de covoiturage est librement convenue. A titre indicatif, elle peut se situer vers 0,05€ par personne et par kilomètre.

Les permanences ont lieu le mardi de 17h00 à 18h30 au gymnase « Le Fenouillet » à La Crau, bureau n°5, 1er étage.

## Vos animateurs

<b>Noël</b> Goize	04 94 57 85 00 ou 06 66 95 57 67
<b>Jean-François</b> Lorin	06 25 57 74 26
<b>Jean-Luc</b> Montfollet	06 23 64 49 06
<b>Jean-Claude</b> Plancher	06 31 11 82 22
<b>Jean-Claude</b> Simion	06 85 83 48 24
<b>Jean-Marc</b> Heymes	06 60 19 40 20
<b>Gérard</b> Simon	04 94 66 24 88 ou 06 21 90 03 73
<b>Michel</b> Augias	06 51 84 24 60
<b>Francis</b> Mignon	06 79 81 50 90
<b>Gérard</b> Ulmer	06 34 69 20 03
<b>Bruno</b> Evrard	06 23 85 06 36
<b>Gérard</b> Rousinaud	06 73 93 21 87 ou 09 52 11 64 61

## Un pessu de prouvençau

Fau prendre lou tèms coume es,  
l'argent coume vèn, lei gènt coume  
soun.

Au mai sian, au mai rian.

La matinado fa la journado.

Abriéu fa la flour e mai  
n'en a l'ounour.

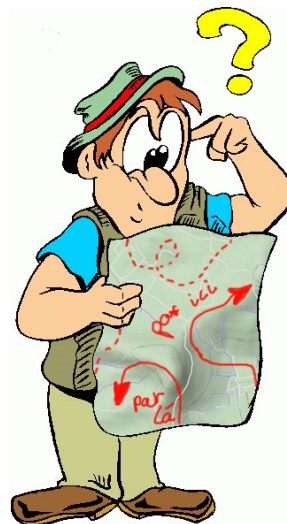
## Dates à retenir

Repas de fin d'année : le 22 juin

Réunion des animateurs et du CA : le 21 août

## Séjours 2018

**Le Massegros**, 14 - 18 mai, 20 pers maxi \* Jean-Claude P  
**Saint Barthélémy (Bauduen)**, 25 - 27 mai, 16 pers maxi \*\* Noël  
**Catalogne, Rosas**, 3 - 9 juin, 30 pers maxi \* Danièle  
**Barcelonnette**, 11 - 14 juin \*\* Jean-François



**Départ du parking de Leader Price****Parcours de 6 à 25 km \*facile \*\*moyen \*\*\*difficile**

**Covoiturage** : le montant de la contribution individuelle est noté dans la deuxième colonne après l'heure de départ.

Les frais éventuels de péage et de parking ne sont pas mentionnés ici mais devront être ajoutés et partagés.

**AVRIL 2018**

<b>Lundi 2</b>	Riboux, Pic de Bertagne	8h	5 €	17 km	800 m	***	Gérard U
<b>Mercredi 4</b>	<b>Journée</b> : Fréjus Malpasset	8h	9€ + péage	12 km	440 m	*	Francis
<b>Dimanche 8</b>	La Môle, chartreuse de la Verne	8h	4 €	24 km	800 m	***	Gérard
<b>Dimanche 8</b>	Belgentier, tour des Bidoufles	8h30	1,5 €	14 km	150 m	*	Jean-François
<b>Mercredi 11</b>	Carqueiranne	13h30	1 €	7 km	300 m	*	J-C
<b>Dimanche 15</b>	Saint-Tropez	8h30	6 €	13 km	350 m	*	J-C
<b>Mercredi 18</b>	Carnoules, N-D de la Vière	13h30	2,6 €	7 km	200 m	*	Noël
<b>Dimanche 22</b>	Sainte Baume	8h	5 €	15 km	600 m	**	Bruno
<b>Dimanche 22</b>	La Roquebrussanne, les Orris	8h30	3 €	12 km	500 m	**	J-C P
<b>Mercredi 25</b>	Collobrières, « l'arborétum »	13h30	1,3 €	7 km	300 m	*	Francis
<b>Mercredi 25</b>	Marseille, la savonnerie (sur inscription)	7h45					
<b>Dimanche 29</b>	Pourcieux, pied du Mont Aurelien	8h	6 €	13 km	460 m	**	Noël
<b>Dimanche 29</b>	La Ciotat, la grande Arche	8h	6 € + péage	19 km	900 m	***	Gérard

**MAI 2018**

<b>Mercredi 2</b>	Les Mayons	13h30	4 €	8 km	350 m	*	J-C P
<b>Dimanche 6</b>	<b>Rando interclub</b> : le Beausset	8h30	3,5 €				J-C
<b>Mardi 8</b>	Les calanques de Sugiton, Sormiou,...	7h30	7 € + péage	19 km	1000 m	****	Gérard
<b>Mercredi 9</b>	<b>Journée</b> : Fréjus Malpasset	8h	9€ + péage	12 km	440 m	*	Francis
<b>Dimanche 13</b>	Pourrières, le Pain de Munition	8h30	6 €	15 km	400 m	**	Jean-Luc
<b>Mercredi 16</b>	Hyères, la Maunière	13h30	1 €	6 km	250 m	*	Michel
<b>Dimanche 20</b>	Signes, la Téoule	8h30	3 €	18 km	730 m	***	Gérard U
<b>Mercredi 23</b>	Le Mourillon	13h30	1,5 €	6 km	50 m	*	Jean-François
<b>Mercredi 30</b>	<b>Soirée</b> : Fenouillet (avec repas sorti du sac)	16h30		7 km	300 m	*	J-C

**JUIN 2018**

<b>Dimanche 3</b>	Mazaugues, le Mourre d'Agnis	8h	3,5 €	17 km	630 m	***	Bruno
<b>Dimanche 3</b>	Presqu'île de Giens	8h	2 €	12 km	500 m	**	Jean-François
<b>Mercredi 6</b>	<b>Matin</b> : Collobrières (+ restaurant facultatif sur inscr)	8h30	2,5 €	7 km	300 m	*	J-C P
<b>Dimanche 10</b>	Calanques de Cassis	8h	6 € + péage	16 km	600 m	**	Gérard
<b>Mercredi 13</b>	<b>Journée</b> : Cabasse	8h	5 €	11 km	580 m	**	Francis
<b>Dimanche 17</b>	La Londe, l'Argentière	8h	2 €	13 km	200 m	*	J-C
<b>Mercredi 20</b>	Giens, la Badine	8h	2 €	7 km	100 m	*	J-C