



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

## janv, fév, mars, avr

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

## Un pessu de prouvençau

### Bouano annado

Émé fouaço caminado touti ensèn  
A l'an que vèn e se sian pas mai,  
Que siguen pas mens.

### Quauque santoun

Jousé, Mario, lou pichoun Jésus,  
l'ange boufaréu, l'ai, lou buou,  
lou pastre, lou ravi.

## Dates à retenir

Réunion des animateurs : mardi 13 mars 2018 à 17h30

Réunion C.A : mardi 20 mars 2018 à 17h30

## 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.

**JANVIER 2018**

<b>Mercredi 3</b>	Néoules	13h30	3 €	7 km	300 m	*	J-C
<b>Dimanche 7</b>	N-D du Mai	8h	4 €	15 km	950 m	***	Gérard U
<b>Dimanche 7</b>	N-D du Mai	8h30	4 €	14 km	500 m	**	J-C
<b>Mercredi 10</b>	Belgentiers, jas de la Mue	13h30	2 €	6 km	300 m	*	Noël
<b>Dimanche 14</b>	Brignoles, les dolmens	8h30	3,5 €	12 km	400 m	*	Jean-François
<b>Dimanche 14</b>	Vallon de la Femme morte	8h	4 €	17 km	700 m	**	Gérard
<b>Mardi 16</b>	Les Salins, plage du Pentagone	13h30	1,3 €	6 km	-	*	Gérard R
<b>Mercredi 17</b>	Col de la Bigue, font de Garrel	13h30	1,6 €	7 km	225 m	*	J-C P
<b>Dimanche 21</b>	Besse sur Issole, chapelle Saint Quinis	8h30	3 €	11 km	400 m	*	Michel
<b>Mercredi 24</b>	Rocbaron, grotte de Barouquine	13h30	2 €	7 km	340 m	*	Francis
<b>Dimanche 28</b>	La Londe, Mirabelet	8h	2 €	20 km	900 m	***	Jean-Luc
<b>Dimanche 28</b>	Collobrières, Saint Guillaume	8h30	2,5 €	13 km	500 m	**	J-C P
<b>Mardi 30</b>	La Crau, canal Jean Natte	13h30		6 km	-	*	Gérard R
<b>Mercredi 31</b>	La Moutone	13h30	1 €	7km	300 m	*	J-C

**FÉVRIER 2018**

<b>Dimanche 4</b>	La Garde-Freinet, les Roches Blanches	8h	5,5 €	16 km	750m	**	Jean-Marc
<b>Mercredi 7</b>	Brégançon	13h30	3 €	7 km	210 m	*	Francis
<b>Dimanche 11</b>	Pierrefeu, les Vidaux	8h30	2 €	12 km	400 m	*	J-François
<b>Dimanche 11</b>	Pierrefeu, les Vidaux et le Peyrol	8h	2 €	17 km	700 m	**	Gérard
<b>Mardi 13</b>	La Castille	13h30		6 km	-	*	Gérard R
<b>Mercredi 14</b>	Camps la Source	13h30	3,5 €	7 km	300 m	*	J-C
<b>Dimanche 18</b>	Le Vieux Cannet, grotte saint Michel	8h30	5 €	11 km	350 m	*	Noël
<b>Mercredi 21</b>	Pierrefeu, château Montaud	13h30	1 €	8 km	300 m	*	Francis
<b>Dimanche 25</b>	Saint-Tropez	8h30	6 €	13 km	350 m	**	J-C
<b>Dimanche 25</b>	Mazaugues, le Mourre d'Agnis	8h	4 €	16 km	500 m	**	Bruno
<b>Mercredi 28</b>	La Maunière	13h30	1 €	6 km	250 m	*	Michel

**MARS 2018**

<b>Dimanche 4</b>	Signes, La Taoule, le pont du diable	8h	3 €	18 km	730 m	***	Gérard U
<b>Dimanche 4</b>	Nans, circuit de la glace	8h30	5 €	14 km	400 m	**	J-C P
<b>Mercredi 7</b>	La Londe, N-D des Maures	13h30	1,7 €	8 km	300 m	*	J-C P
<b>Dimanche 11</b>	La Roquebrussanne, les Orris	8h	3 €	16 km	880 m	***	J-Marc
<b>Dimanche 11</b>	La Roquebrussanne, les Orris	8h30	3 €	13 km	400 m	**	J-C P
<b>Mercredi 14</b>	Méounes, vigne Groussière	13h30	2 €	7 km	250 m	*	Noël
<b>Dimanche 18</b>	Pignans, les quatre Termes	8h30	3 €	12 km	500 m	**	J-François
<b>Mercredi 21</b>	<b>Journée grillades</b> : les Bertrands	8h30	1 €	10 km	420 m	*	Michel
<b>Dimanche 25</b>	Le Rayol Canadel	8h30	5 €	11 km	350 m	*	Jean-Luc
<b>Mercredi 28</b>	La Crau, Mont Redon	13h30		10 km	400 m	*	Gérard U
<b>Mercredi 28</b>	Le Fenouillet	13h30		7 km	300 m	*	J-C

**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