



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

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

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

FÉVRIER 2018

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

MARS 2018

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

AVRIL 2018

Lundi 2	Riboux, Pic de Bertagne	8h	5 €	17 km	800 m	***	Gérard U
Mercredi 4	Journée : Fréjus, Malpasset	8h	9 € + péage	12 km	440 m	*	Francis