



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 2024

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 à **0,10 €** 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
Gérard Rousinaud	06 73 93 21 87 ou 09 52 11 64 61
Jean-François Lorin	06 25 57 74 26
Jean-Claude Plancher	06 31 11 82 22
Jean-Claude Simion	06 85 83 48 24
Jean-Marc Heymes	06 60 19 40 20
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
Gilles Garoscio	06 95 06 74 02
Jean-Luc Montfollet	06 23 64 49 06

Dates à retenir

Sortie Florilège à la grotte Cosquer : 22 mai

Repas de fin de saison : 22 juin. S'inscrire au plus tôt.

CA et réunion animateurs : 16 août

Forum des associations : 1er septembre



Départ du parking du Lidl

Parcours *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 2024

Mercredi 3	Bormes, vallon de Landon	13h30	6 €	7 km	250 m	*	Gérard R
Dimanche 7	La Treille, le Garlaban	8h	12 € + péage	13 km	600 m	***	Noël
Dimanche 7	Les Mayons, les Escarcets (gués à traverser)	8h30	5 €	13 km	100 m	*	Jean-Claude P
Mercredi 10	Rocbaron, ruines de Saint Sauveur	13h30	4 €	6 km	275 m	**	Gérard U
Dimanche 14	Roquebrune, gorges du Blavet	8h	12 € + péage	10 km	450 m	**	Noël
Mercredi 17	Sainte Anne d'Evenos (journée)	9h	6 €	10 km	220 m	*	Animateurs
Dimanche 21	Gémenos, parc saint Pons	8h	12 €	14 km	425 m	**	Gilles
Mercredi 24	La Mole, chap Sainte Magdeleine (casse-croûte)	9h30	4 €	9 km	280 m	**	Jean-Claude P
Dimanche 28	Estérel, vallon du Perthus	8h	13 €	13 km	220 m	**	Jean-Luc

MAI 2024

Mercredi 1er	Sainte Christine	13h30	2 €	7 km	300 m	**	Jean-Claude S
Dimanche 5	Nans les Pins, colle de Vente	8h	8 €	17 km	450 m	***	Jean-Marc
Dimanche 5	L'Almanarre	8h30	2 €	12 km	300 m	*	Michel
Mercredi 8	Giens, l'Escampo-Barriou (casse-croûte)	10h	4 €	7 km	350 m	**	Bruno
Dimanche 12	La Londe, Brégançon	8h30	4 €	15 km	300 m	**	Bruno
Mercredi 15	La Celle, vallon des Ourettes	13h30	5 €	7 km	300 m	**	Noël
Dimanche 19	Barjols, les carmes Pontevès	8h30	8 €	11 km	400 m	**	Noël
Mercredi 22	Sortie Florilège						
Mercredi 22	Le Revest, Tourris	13h30	3 €	8 km	200 m	**	Gérard R
Dimanche 26	Signes, Riboux	8h30	5 €	13 km	300 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 29	Hyères, Maison du terroir	13h30	2 €	7 km	20 m	*	Michel

JUIN 2024

Dimanche 2	Sainte Baume	8h	10 €	14 km	700 m	***	Gérard U
Dimanche 2	Plan d'Aups, sentier merveilleux	8h30	10 €	11 km	323 m	*	Gilles
Mercredi 5	Montrieux, la font de l'Evoué (casse-croûte)	10h	2,5 €	9 km	280 m	**	Jean-Claude P
Samedi 8	Artignosc, basses gorges du Verdon	8h	13 €	15 km	300 m	**	Jean-Luc
Mercredi 12	Giens, la Badine (casse-croûte)	8h30	4 €	10 km	20 m	*	Bruno
Dimanche 16	Rando surprise						
Mercredi 19	La Londe, les Bormettes	8h	4 €	7 km	100 m	*	Jean-Claude S