



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 2025

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
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

CA et réunion animateurs : mardi 19 août 9h

Repas fin de saison : samedi 21 juin



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 2025

Mercredi 2	La Moutone	13h30	1 €	7 km	300 m	**	Jean-Claude S
Dimanche 6	Lac de Saint Cassien	8h	10 € + pge	12 km	300 m	*	Noël
Mercredi 9	La Seyne, Mar Vivo (casse-croûte)	10h	5 €	7 km	200 m	*	Noël
Dimanche 13	Sainte Baume	8h	10 €	13 km	620 m	***	Gérard U
Dimanche 13	La Maunière, l'Almanarre	8h30	2 €	13 km	300 m	**	Michel
Mercredi 16	Le Revest, les grottes de sable (casse-croûte)	10h	3 €	6 km	80 m	*	Gérard U
Mercredi 23	Hyères « Maison du Terroir »	13h30	2 €	7 km	-	*	Michel
Dimanche 27	Cogolin, Montagne du Faucon	8h	8 €	13 km	600 m	***	Bruno
Dimanche 27	Vidauban, cascades de l'Aille	8h30	6 €	12 km	190 m	*	Jean-Claude P
Mercredi 30	Montrieux, la Font de l'Evoué	10h	3 €	9 km	280 m	**	Jean-Claude P

MAI 2025

Dimanche 4	Carnoules, le Roucas	8h30	4 €	9 km	360 m	**	Bruno
Mercredi 7	L'Aiguade les Salins	13h30	3 €	7 km	-	*	Michel
Dimanche 11	Rougiers	8h30	8 €	10 km	340 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 14	La Favière (casse-croûte)	10h	6 €	10 km	250 m	**	Bruno
Dimanche 18	Pourrières, sentier de l'Aubenade	8h30	8 €	11 km	340 m	**	Noël
Mercredi 21	Les Mayons (casse-croûte)	10h	5 €	9 km	330 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 28	La Roquebrussanne (casse-croûte)	10h	7 €	9 km	390 m	**	Jean-Marc

JUIN 2025

Dimanche 1er	L'Estérel, mont Vinaigre	8h	12 € + pge	14 km	500 m	***	Jean-Luc
Mercredi 4	Rocbaron, vieux Puget (casse-croûte)	10h	4 €	8 km	350 m	**	Gérard U
Dimanche 8	Artignosc, le Verdon	8h	12 €	15 km	300 m	**	Jean-Luc
Mercredi 11	Méounes, barres de Cuers (casse-croûte)	10h	3 €	8 km	220 m	**	Gilles
Dimanche 15	Le Rayol	8h	5 €	12 km	530 m	***	Jean-Marc
Dimanche 15	La Capte, la Badine	8h30	4 €	8 km	150 m	*	Bruno
Mercredi 18	La Londe (option Resto sur inscription)	8h30	3 €	8 km	-	*	Jean-Claude S