



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

janvier, février, mars

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

Dates à retenir

CA et réunion animateurs : mardi 11 mars à 16h

Gâteau des Rois : vendredi 10 janvier 16h



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.

JANVIER 2025

Mercredi 8	Pierrefeu, vallon de Beaussenas (casse-croûte)	10h	2 €	10 km	350 m	**	Bruno
Dimanche 12	La Croix-Valmers, Cap Lardier et Cap Taillat	8h	12 €	14 km	500 m	***	Gérard U
Dimanche 12	Hyères, les Maurettes et château	8h30	2 €	12 km	350 m	**	Michel
Mercredi 15	Le Pradet, fort de la Gavaresse (casse-croûte)	10h	3 €	9 km	300 m	**	Gérard U
Dimanche 19	Collobrières, menhirs de Lambert	8h30	5 €	13 km	300 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 22	La Roquebrussanne, vallon de Barras (casse-croûte)	10h	7 €	9 km	390 m	**	Jean-Marc
Dimanche 26	La Garde-Freinet, crèche (journée, sur inscription)	9h	8 €	--			Jean-Marc
Mercredi 29	Pignans, les Ginestes (casse-croûte)	10h	4 €	9 km	300 m	**	Jean-Claude P

FÉVRIER 2025

Dimanche 2	Pourrières, chemin de l'Aubenade	8h30	8 €	11 km	340 m	**	Noël
Mercredi 5	Rocbaron, ruines de Saint Sauveur (casse-croûte)	10h	4 €	6 km	275 m	**	Gérard U
Dimanche 9	Le Faron	8h30	4 €	12 km	300 m	**	Jean-Claude S
Mercredi 12	Camps la Source (casse-croûte)	10h	5 €	7 km	250 m	**	Noël
Dimanche 16	Signes, Riboux	8h30	6 €	13 km	300 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 19	Pierrefeu, le Peyrol (casse-croûte)	10h	3 €	9 km	330 m	**	Jean-Claude P
Dimanche 23	Forêt du Dom, les Noyers	8h	5 €	14 km	600 m	***	Bruno
Mercredi 26	Le Palyvestre, l'Ayguade	13h30	2 €	8 km	-	*	Michel

MARS 2025

Dimanche 2	Ponteves, vallon des Carmes	8h30	8 €	10 km	290 m	**	Gilles
Mercredi 5	Belgentiers, le camp Broquier (casse-croûte)	10h	2 €	8 km	320 m	**	Bruno
Dimanche 9	Lac de Saint Cassien	8h	13 € + péage	12 km	340 m	**	Noël
Mercredi 12	Calanques Sugiton et Morgiou (casse-croûte)	9h30	12 € + péage	9 km	170 m	*	Gilles
Dimanche 16	Sillans la Cascade	8h30	10 €	12 km	300 m	**	Jean-Claude S
Mercredi 19	Giens	13h30	3 €	7 km	250 m	*	Jean-François
Dimanche 23	Sainte Baume, pas de l'Aï	8h	10 €	13 km	620 m	***	Gérard U
Dimanche 23	Besse, saint Quinis	8h30	6 €	12 km	330 m	**	Jean-Claude S
Mercredi 26	La Maunière	13h30	2 €	6 km	250 m	*	Michel
Dimanche 30	Cabasse	8h	7 €	15 km	600 m	***	Jean-Marc
Dimanche 30	Cotignac, le Petit Poucet	8h30	9 €	10 km	230 m	**	Gilles