



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

sept, oct, nov, déc

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
Gérard Ulmer	06 34 69 20 03
Bruno Evrard	06 23 85 06 36

Dates à retenir

Assemblée Générale : samedi 11 octobre 10h, salle Jean Natte

Loto : vendredi 5 décembre 16h

CA et réunion animateurs : mardi 2 décembre 16h



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.

SEPTEMBRE 2025							
Mercredi 10	La Londe, l’Argentière	8h	3 €	7 km	100 m	*	Bruno
Dimanche 14	La Londe, mer et montagne	10h	3 €	10 km	-	*	Noël
Mercredi 17	La Castille	8h30	-	8 km	-	*	Michel
Dimanche 21	N-D du Mai	8h30	6 €	12 km	350 m	**	Jean-Claude S
Mercredi 24	Collobrières, sentier découverte (+ Resto sur inscr)	8h30	3 €	7 km	350 m	**	Jean-Claude P
Dimanche 28	Néoules, pilon Saint Clément	8h30	4 €	12 km	360 m	**	Bruno

OCTOBRE 2025							
Mercredi 1er	La Valette, Baudouvin (casse-croûte)	10h	3 €	10 km	300 m	**	Jean-Marc
Dimanche 5	Le Faron	8h30	4 €	12 km	300 m	**	Jean-Claude S
Mercredi 8	Camps la Source, vallon de Cardéou (casse-croûte)	10h	5 €	7 km	200 m	**	Noël
Dimanche 12	Le Rayol Canadel	8h	8 €	12 km	530 m	***	Jean-Marc
Mercredi 15	Forêt du Dom, les Caunes (casse-croûte)	10h	4 €	8 km	300 m	**	Jean-Claude P
Dimanche 19	Flassans, la voie aurélienne	8h30	6 €	13 km	300 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 22	Montrieux le Jeune (casse-croûte)	10h	4 €	8 km	300 m	**	Jean-François
Dimanche 26	Saint Paul en Forêt, lac de Méaulx	8h	7 €	10 km	300 m	**	Noël
Mercredi 29	Garéoult, bois communal (casse-croûte)	10h	4 €	8 km	400 m	**	Bruno

NOVEMBRE 2025							
Dimanche 2	La Maunière, l’Almanarre	8h30	2 €	13 km	300 m	**	Michel
Mercredi 5	Solliès-Pont, Sainte Christine	13h30	3 €	7 km	300 m	**	Jean-Claude S
Dimanche 9	Le Laïré, champignons	8h30	6 €	9 km	150 m	*	Jean-Claude P
Mercredi 12	Barjols, les Mareliers (casse-croûte)	10h	7 €	8 km	300 m	**	Noël
Dimanche 16	Estérel, pic du Cap Roux	8h	12 € +péage	13 km	800 m	***	Jean-Marc
Dimanche 16	Puget-Ville Rocbaron	8h30	3 €	12 km	400 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 19	Bormes les Janets, vallon de la Berle (casse-croûte)	10h	3 €	8 km	280 m	**	Jean-Claude P
Dimanche 23	Sillans la Cascade	8h30	6 €	12 km	250 m	**	Jean-Claude S
Mercredi 26	La Londe, le Trapan (casse-croûte)	10h	3 €	8 km	300 m	**	Jean-François
Dimanche 30	Pignans, les Vanades	8h30	3 €	12 km	450 m	**	Bruno

DÉCEMBRE 2025							
Mercredi 3	La Garde, le Plan	13h30	2 €	7 km	-	*	Michel
Dimanche 7	Rougiers	8h30	8 €	11 km	350 m	**	Jean-Claude P
Mercredi 10	La Moutonne	13h30	1 €	7 km	300 m	**	Jean-Claude S
Dimanche 14	Le Thoronet	8h30	6 €	12 km	250 m	**	Noël
Mercredi 17	Solliès-Ville, les crèches	13h30	2 €	7 km	300 m	**	Jean-Claude S