



Association fondée  
le 26 septembre 1986  
(loi du 1er juillet 1901)

NR SIREN : 424 123 974  
NR AGRÉMENT SPORT :  
83-S1918

Affiliée à la  
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE RANDONNÉE PÉDESTRE  
Sous le N° 00928



Licenciés sportifs, assurés en responsabilité civile, défense et recours, frais de recherche et de secours, accidents corporels et assistance.



vous proposent de début  
septembre à fin juin :

- des randonnées hebdomadaires à la journée,
- des randonnées lointaines à la journée.

### MARCHE NORDIQUE

Jeudis et samedis matin  
2 niveaux - sportif ou modéré et débutant



Horaires et RDV voir site internet ou passer au local



**NOUVEAU !!**  
CRÉATION  
D'UNE SECTION

« RAN DO SAN T É »

• Début 4<sup>ème</sup> trimestre 2017 - Randos douces destinées aux personnes ayant des ennuis de santé encadrées par des Animateurs qualifiés.



## DÉCOUVRIR LE VAR À PIED



RANDONNÉES  
HEBDOMADAIRES

### LE DIMANCHE

un circuit de plus de 18 km, 6 heures de marche,  
700 à 1000 m de dénivelé

DÉPART À 8 h 00 les mois de septembre, mai et juin  
DÉPART À 8 h 30 du mois d'octobre au mois d'avril

Rendez-vous sur le parking de la Gare Routière  
**DRAGUIGNAN**



### LE MARDI

### Cinq catégories de randonnée

Rendez-vous sur le parking  
du Centre Commercial du Salamandrier **DRAGUIGNAN**

DÉPART À 8 h 00 les mois de septembre, mai et juin  
DÉPART À 8 h 30 du mois d'octobre au mois d'avril

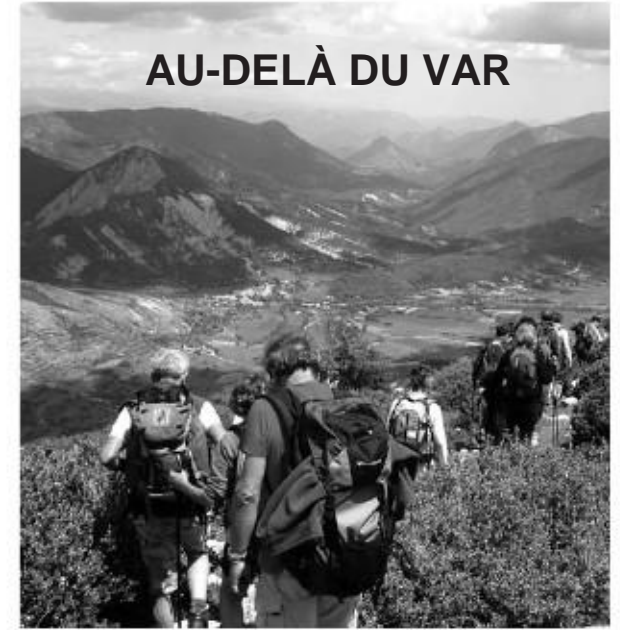
- 1) **NOIRE** : 18 à 20 km ou plus, allure soutenue, 6 heures de marche, 700 à 1000 m de dénivelé,
- 2) **ROUGE** : 17 à 20 km, allure normale, 6 heures de marche, 700 à 1000 m de dénivelé,
- 3) **BLEUE** : 14 à 17 km, allure normale, 300 à 600 m de dénivelé,
- 4) **VERTE** : 11 à 14 km, allure modérée, 200 à 400 m de dénivelé



DÉPART À 9 h 00 les mois de septembre, mai et juin  
DÉPART À 9 h 30 du mois d'octobre au mois d'avril

- 5) **JAUNE** : 9 à 11 km allure très modérée

## AU-DELÀ DU VAR



Randonnées lointaines  
à la journée dans le **83, 06, 13, 04**

### LE DIMANCHE

DÉPART À 7 h 00 les mois de septembre, mai et juin  
DÉPART À 7 h 30 du mois d'octobre au mois d'avril

Rendez-vous sur le parking  
de la Gare Routière **Draguignan**

### LE MARDI

DÉPART À 7 h 00 les mois de septembre, mai et juin  
DÉPART À 7 h 30 du mois d'octobre au mois d'avril

Rendez-vous sur le parking  
du Centre Commercial du Salamandrier **Draguignan**.

### SÉJOURS

Nous vous proposons également des séjours de 2,3, 4 jours ou d'une semaine avec hébergement, randonnées, visites et animations en soirée. (raquettes, montagne) Possibilité de séjours ou voyages à l'étranger via le Comité Départemental ou la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

## RANDONNÉES A THÈMES

Fêtes de villages,  
visites Culturelles,  
rando-théâtre,  
randos gourmandes



Un dimanche par mois, circuit à la journée de 8 à 10 km. Départ 8 h 30 (ou 8 h selon la période) du parking du Centre Commercial du Salamandrier. (Allure modérée) Les enfants à partir de 8 ans sont les bienvenus. Ils doivent être obligatoirement accompagnés et sous la responsabilité de leurs parents, tuteurs ou grand-parents.

### Randonnées en 1/2 Journée du Dimanche

Un dimanche par mois, randonnées de 7 à 10kms principalement l'après-midi (heure et lieu de départ voir site internet ou passer au local).

### la Commission Vie Associative

organise, en dehors ou à l'occasion des marches, différentes activités telles que des sorties culturelles, soirées dansantes, repas, loto et dégustation de galettes des Rois, challenge rando pique-nique de fin de saison...

## Formation d'ANIMATEURS DE RANDONNÉES



Chaque randonnée est conduite par un animateur titulaire du PSC1 (premiers secours) et reconnu officiellement par le Président de l'Association. Un cycle annuel d'initiation, théorique et pratique, à la lecture de carte et à l'orientation est ouvert à tous les adhérents.

Il peut être la première étape de la formation des animateurs de randonnée. Il peut conduire, pour certains, à la préparation au brevet fédéral d'animateur bénévole de la randonnée pédestre.

## Renseignements divers

### Conditions nouvelle Adhésion :

Après deux randonnées d'essai  
(de difficulté facile ou moyenne).

L'inscription à la licence FFRP est obligatoire,  
sa présentation peut être réclamée par l'animateur.

**Un certificat médical, de non contre- indication à la pratique de la randonnée, est exigé.**

### Tarifs saison 2017/2018

Licence classique.....	52€
Familiale.....	103,80€
Famille monoparentale.....	55,60€
Licencié FFRP autre association.....	27€
Non marcheur.....	16€

*\*\*Liste non exhaustive*

*Accueil ponctuel et limité de personnes non licenciées sous certaines conditions (voir R.I).*

### En randonnée votre sécurité est notre priorité

- sac à dos et chaussures de marche adaptées sont exigés
- le responsable de la randonnée refusera toute personne mal équipée.
- les chiens ou autres animaux ne sont pas admis,
- les cueillettes sont proscrites,
- on ne fume pas du départ à l'arrivée de la randonnée.
- Aucune propagande politique ou confessionnelle n'est admise.
- L'utilisation du téléphone est interdite quand le groupe est en marche. Toutefois elle est autorisée durant les nombreux arrêts au cours de la journée ou en cas d'urgence.

Renseignements et programme :

- à l'Office de Tourisme de Draguignan,
  - à la permanence, le samedi matin au local de l'Association de 9 h 15 à 11 h 30 (adresse page1)
  - sur le site Internet : <http://randonneurs.dracenie.free.fr>
- \*\*Parution randonnées hebdomadaires et mensuelles sur Var Matin**

**Tirage  
09/2017**

Adresse postale :  
Les Randonneurs Dracéniens  
S.M.A.D. Centre Joseph-Collomp, Place René-Cassin  
83300 DRAGUIGNAN



## DÉCOUVRIR À PIED LE VAR ET SES ENVIRONS, DU LITTORAL AUX ALPES



Bureaux: 55, av. du Quatre-Septembre  
83300 Draguignan  
Tél. : 04 94 68 72 35  
<http://randonneurs.dracenie.free.fr>  
[randonneurs.draceniens@gmail.com](mailto:randonneurs.draceniens@gmail.com)



Fédération Française de la Randonnée Pédestre