



les randonneurs dracéniens

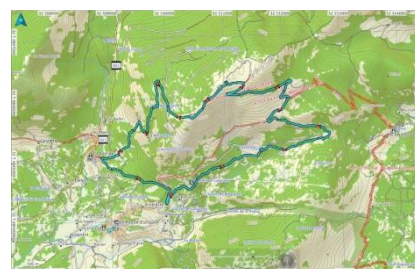
Calendrier des Randonnées et Evènements 2018 – 2019



MARSEILLEVEYRE



CRETE DE L AIGLE



LE LACHENS



Adresse du local : 55, avenue du Quatre-Septembre - 83300 Draguignan

Adresse postale: S.M.A.D. Centre Joseph-Collomp, place René-Cassin - 83300 Draguignan
Téléphone : 04 94 68 72 35, aux heures de permanence le samedi de 9h15 à 11 h30

Site randonneurs : <http://randonneurs.dracenie.free.fr>
Mail : randonneurs.draceniens@gmail.com

FFRandonnée



Gérard Dental, Président ,

Chers ami(e)s randonneur(euse)s

L'année 2017/2018 s'achève à peine que les commissions sentier et vie associative se sont employées à finaliser le programme 2018/2019 qui sera tout aussi varié que les années précédentes.

Grâce au travail de tous, j'ai le plaisir de vous remettre la plaquette qui récapitule les diverses activités de notre association, avec les programmes qui y sont rattachés,

Indépendamment des randonnées hebdomadaires classiques, nous poursuivrons l'activité marche nordique en étoffant le nombre d'animateurs et animatrices,

Après une première année réussie de la Rando santé, nous continuerons également cette activité au service des plus fragiles et essaierons de la développer encore avec l'aide de nouveaux animateurs et animatrices,

Enfin un grand merci à l'ensemble des bénévoles qui se dévouent tout au long de l'année pour vous permettre de passer de très bons moments d'amitié et de convivialité tout en appréciant la nature et l'effort physique nécessaire à notre hygiène de vie.

Je vous souhaite de passer un excellent été 2018 et vous donne rendez vous pour une nouvelle saison le 1^o septembre prochain.

Très cordialement.





Ce programme de sorties et séjours est donné à titre indicatif et pourra être modifié ou annulé en fonction d'évènements indépendants de notre volonté ou en cas d'insuffisance de participant(e)s.

Programme des randonnées de l' été 2018

N°	N°Club*	Date	Nom de la rando	Niveau	Distance	Dénivelé	Animateur
1	1145N	17-juil	Le puy de Rent	3	19,5	1000	P.Toscano
2	1165N	24-juil	Peyroules - Valderoure	3	19	630	M.Bonnet
3	1147N	31-juil	Rouaine Chapelle du désert	3	19,5	1100	JP Delome
4	1172N	07-août	Les 2 Thorames	3	22	1100	JM Douet
5	1171N	14-août	Colmar Le Laupon	3	17	1140	JM Douet
6	1170N	21-août	Villar Hessian Le Couguyon	3	17	1200	JP Delome
7	1167N	28-août	Cheval blanc	3	22,3	1380	P.Toscano

Le départ de ces randonnées se fait systématiquement depuis le Salamandrier à **7H00**.

Programme 3 ème trimestre 2018

Du 30 juin au 7 juillet 2018	Séjour d'été aux Rousses dans le Jura
Du 17 juillet au 28 août 2018	Randonnées d'été hebdomadaires (niveau noire).Programme ci-après
Le samedi 1er sept 2018	Ouverture de la permanence au local de l'Association
Le dimanche 2 sept 2018	Démarrage de la saison 2018/2019
Du 5 au 10 sept 2018	Réception de la délégation suisse «BEX» à Draguignan dans le cadre de nos échanges avec le club Alpin suisse/ Argentine
Le samedi 8 sept 2018	Journée des Sports et des Associations au Parc Haussmann de Draguignan
Le samedi 15 sept 2018	Assemblée Générale de l'Association au complexe St Exupéry de Draguignan
Le jeudi 20 sept 2018 ou Le jeudi 27 sept 2018	Randonnée sur l'île de Porquerolles (report du 3 mai 2018) possibilité de reporter au jeudi 27 sept ,si météo défavorable le 20 sept
Le mardi 25 sept 2018	Challenge Rando Michel VDB au Malmont à Draguignan (Report du 3 avril 2018)



Programme 4 ème trimestre 2018

Du 29 sept au 7 oct 2018	Semaine Varoise de la Randonnée Pédestre (Notre Association organise 4 randonnées dans la Dracénie, en relation avec l'office du tourisme)
Du 1er au 5 oct 2018	Séjour aux 5 terres, en riviera italienne.
Le vendredi 12 oct 2018	Semaine bleue en partenariat avec la ville de Draguignan.
Le jeudi 18 oct 2018	Randonnée dans un domaine viticole
Le jeudi 9 nov 2018	Initiation bobologie en randonnée par médecin CDRP à la maison MSJ à Draguignan
Le vendredi 23 nov 2018	Soirée dansante à St Exupéry Draguignan
Les jeudi 8-15-22-29-nov et 13 déc 2018	Cours de formation à la lecture de cartes et utilisation de la boussole
Le vendredi 7 déc 2018	Participation au Téléthon à Draguignan (Rando + Vente de flambeaux)
Date à déterminer en déc 2018	Sortie aux Baux de provence (thème:Noël)

Programme 1er trimestre 2019

Le jeudi 17 janv et le jeudi 24 janv 2019	Randonnée à thème à Ampus + resto
Du lundi 4 fév au samedi 9 fév 2018	Séjour Raquettes, en Savoie.
Le samedi 9 fév 2019	Loto et Galettes des Rois au complexe St Exupéry à Draguignan
Le vendredi 15 fév 2019	Formation CATSYS à la MSJ Draguignan
Date à déterminer en fév 2019	Rando à thème lieu à déterminer + resto (bouillabaisse)
Le vendredi 22 fév 2019	Formation GPS à la MSJ Draguignan
Date à déterminer en mars 2019	Sortie Le Garlaban à Aubagne

Programme 2 ème trimestre 2019

Le mardi 3 avril 2019	Challenge Rando M VDB (lieu à déterminer)
Date à déterminer en avril 2019	Rando à thème du jeudi les loups:parc alpha de St MARTIN Vésubie
Date à déterminer en mai 2019	Sortie culturelle Chateau d'If ville de Marseille
Mai 2019	Journée fête départementale de la randonnée du Var
Date à déterminer en juin 2019	Rando côte bleue
Le dimanche 23 juin 2019	Repas de fin de saison à la Foux
Date à déterminer	Rando de nuit (lieu à déterminer)
Des samedis 29 juin au 6 juil 2019	Séjour été à St Sauves en Auvergne

Programme 4 ème trimestre 2019

Du dimanche 6 oct 2019 au dimanche 13 oct 2019	Séjour en Corse
--	-----------------



Tout au long de l'année

Sorties Nature avec le Comité Départemental, sur inscription en nombre limité
Sorties mensuelles à thème du dimanche proposées par nos animateurs
Sorties du dimanche après midi proposées par nos animateurs
Toutes sorties proposées par nos animateurs et le bureau, validées par la commission sentier

Déplacements en bus . (Un seul bus par sortie) .

Ils seront validés sur inscription après dépôt du chèque. En cas d'annulation par le participant dans les quinze jours avant la sortie, il ne sera pas procédé au remboursement du règlement effectué, sauf en cas de remplacement par un autre participant.

Quelques consignes en randonnée

Les participants aux randonnées doivent être correctement équipés, c'est-à-dire :

- 1) **Matériel obligatoire** : Chaussures de randonnées, sac à dos, provision d'eau et de nourriture.
 - 2) **Matériel recommandé** : Cape de pluie, vêtements adaptés à la saison et au lieu de randonnée.
- Les responsables de randonnées sont en droit de refuser la participation d'un membre insuffisamment équipé, ou dont la forme physique ne leur semble pas compatible avec le niveau, de la randonnée proposée.
 - L'Association et les Animateurs sont dégagés de toute responsabilité lorsqu'un participant, prévenu verbalement en tout état de cause par l'animateur, quitte volontairement le groupe en cours de randonnée.
 - Chaque randonneur, en fonction de ses besoins thérapeutiques, doit prévoir sa propre pharmacie et prévenir l'animateur d'un état de santé particulier, (stimulateur cardiaque par exemple).
 - Une randonnée peut être modifiée (itinéraire ou destination), voir annulée, sans préavis, pour des raisons de sécurité, de météo défavorable ou d'indisponibilité du responsable prévu.
 - Les participants doivent être en possession de leur licence et la présenter à toute demande.

Niveaux des randonnées - Evaluation selon chaque catégorie, dans la rubrique 'difficulté'

- 1 - Facile
- 2 - Moyenne
- 3 - Difficile en raison de l'effort physique important, de fortes pentes, de mauvais chemins ou encore de passages délicats.



Informations diverses :

Les randonnées ayant été annulées pour cause de mauvaises conditions météorologiques pourront être, soit reportées après informations sur un autre jour de la semaine, à l'initiative des animateurs en charge de ces randonnées, soit reportées sur un autre jour de randonnée habituelle en remplacement de celles prévues ce jour-là.

Les Randonnées

Lieux et heures de départ des randonnées

Type de randonnée	Lieu de départ	Heure de départ	
		Mois : 10-11-12-01-02-03-04	Mois : 05-06-09
Dimanche Hebdomadaire	Gare routière	08H30 - lointaine : 7H30	08H - lointaine : 7H
Dimanche Mensuelle	Parking Salamandrier	08H30 - lointaine : 7H30	08H - lointaine : 7H
Jaune	Parking Salamandrier	09H30 - Lointaine : 8H30	09H - Lointaine : 8H
Verte -Bleue- Rouge Noire	Parking Salamandrier	08H30 - lointaine : 7H30	08H - lointaine : 7H

La Marche Nordique

Lieux et heures de départ de la Marche Nordique

Jour	Heure	Lieu et RDV
Jeudi	9H ou 9H30 selon saison	Consulter le programme sur le site
	18 H 30	Consulter le programme sur le site
Samedi	9 H 30	Consulter le programme sur le site

La Rando Santé

Jour	Heure	Lieu et RDV
1 Jeudi sur 2	9H30	Consulter le programme sur le site