



Les Potins du Randonneur *le bimestriel*

N° 119 mars - avril 2015

Sommaire

- ✓ Notre diététique sportive : le calcium
- ✓ Notre santé : l'hypertension
- ✓ Le séjour raquettes à Autrans
- ✓ Le minibus
- ✓ La Maurin : préparation
- ✓ Challenge cyclos
- ✓ Programmes bimestriels



Le calcium

Il constitue le minéral présent en plus grande quantité dans le corps humain. On en recèle un kilo en moyenne, essentiellement contenu dans le squelette. Il intervient dans la fabrication des os et des dents, mais aussi dans la contraction musculaire ainsi que dans la transmission de l'influx nerveux. Bien que l'alimentation en fournisse abondamment, nombreux sont ceux qui en manquent, sportifs comme sédentaires.

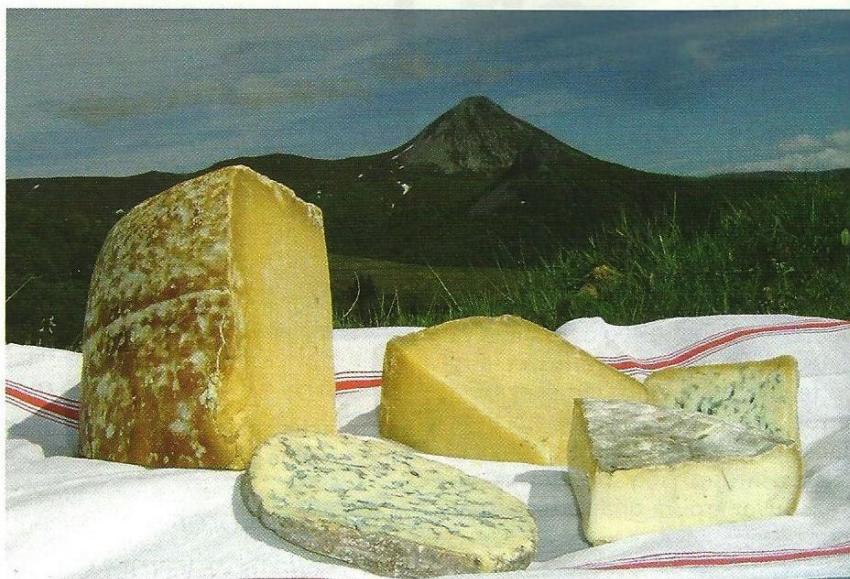
Physiologie

Fixé sur la trame protéique de l'os, le calcium lui donne rigidité et solidité. Les os constituent un réservoir de calcium pour le reste de l'organisme. Une augmentation des pertes en calcium ou des apports insuffisants provoquent une fragilité et une friabilité osseuse (ostéoporose, fractures sur des traumatismes légers, et parfois fractures de fatigue), ainsi que des troubles de la contraction musculaire et de l'irritabilité nerveuse.

Le calcium joue un rôle important dans la coagulation du sang, le fonctionnement du cœur, l'excitabilité de la fibre nerveuse et la contraction musculaire.

La régulation de la calcémie (taux de calcium dans le sang) obéit à des facteurs hormonaux.

- **Si la calcémie s'abaisse** : il se produit une sécrétion accrue de parathormone (PTH : hormone sécrétée par la glande parathyroïde et chargée de mobiliser le calcium des



réserves osseuses quand il vient à manquer dans le sang). La PTH va stimuler la réabsorption rénale du calcium et le déstockage du calcium contenu dans les os. La PTH va augmenter la synthèse de la vitamine D (calcitriol).

- **Si la calcémie augmente** : il se produit une diminution de la sécrétion de PTH. Il s'ensuit une diminution de la réabsorption rénale du calcium, une diminution du déstockage osseux et de la synthèse de la vitamine. Les œstrogènes favorisent l'assimilation du calcium. Passée la ménopause, le taux d'œstrogènes diminue. Les femmes ménopausées auront donc plus de mal à fixer le calcium et pourront être confrontées à l'ostéoporose (raréfaction de la trame osseuse). Ce sera aussi le cas des sportives de haut niveau qui connaissent une baisse de leur taux d'œstrogènes et des perturbations de leur cycle menstruel. Elles pourront elles aussi être victimes de décalcification et d'ostéoporose.

La vitamine D favorise l'assimilation du calcium et sa fixation sur les os. Les deux tiers des apports conseillés sont fabriqués par la peau sous l'action des rayons ultra-violet solaires. Les besoins alimentaires vont de 5 mcg/jour pour un sédentaire, jusqu'à 10 mcg pour un sportif ou un senior. Les poissons gras (saumon, sardine, hareng, anchois)

fournissent cette vitamine, de même que les produits laitiers, les oeufs et les abats.

Les besoins

Ils varient en fonction de l'âge et des activités. On estime qu'un adulte jeune a besoin de 800 mg par jour. Une femme enceinte ou allaitante nécessitera 1 200 mg. Un adolescent devra absorber 1 500 mg quotidiennement, de même qu'un sujet âgé, une femme en post-ménopause ou un sportif.

La pratique régulière d'un sport exerce deux types d'effets opposés sur le bilan calcique. D'une part, il accroît les pertes de calcium par les urines, la sueur et les matières fécales. Des charges de travail élevées provoquent des perturbations hormonales susceptibles d'engendrer une déminéralisation partielle de l'os. D'autre part, à l'inverse, il permet une consolidation du squelette par deux mécanismes bien distincts : la stimulation des masses musculaires qui exerce une pression bénéfique sur les os et l'amélioration des processus de rétention du calcium au niveau des intestins et des reins. Certains facteurs augmentent l'absorption du calcium. La quantité de calcium ingéré joue un rôle important, d'autant plus que le transport actif de ce minéral est limité (nourissons, vieillards). Un régime pauvre en phosphates contribue à une meilleure assimilation du calcium.

Apport de calcium pour 100 g d'aliment (en mg)

Parmesan	1350
Beaufort	1139
Émmenthäl	1080
Gruyère	1010
Comté	900
Hollande	777
Cantal	776
Crème de gruyère	750
Livarot	714
Roquefort	700
Saint Paulin	650
Mozarella	650
Pont l'Évêque	564
Reblochon	500
Bleus	490
Saint Morêt	420
Sardines en conserve	380
Gouda	350
Munster	335
Soja	280
Navets	260
Amandes	254
Noisettes	250
Algues	250
Lait concentré	243
Cresson	211
Lait de brebis	230
Coulommiers	205
Persil	200
Fromage de chèvre	190
Brie	184
Camembert	180
Escargots	170
Lait de jument	146
Lait de chèvre	143
Fromage blanc	130
Lait de vache	125
Yaourt	150 à 200
Crevette	120
Limande et sole	120
Petits suisses	110
Moule	100
Levure de bière	100
Cacao	100
Crème	97
Germes de blé	90
Huître	70
Homard	62
Oeufs	55
Carottes	50
Agrumes	40
Poireaux	40
Fraises	40
Haricots verts	40
Salade	30
Crabe	30
Poissons	30
Coquille St Jacques	26
Pain	20
Pommes de terre	15
Beurre	12
Viandes	10

Les sucres, (y compris le lactose) stimulent l'absorption intestinale du calcium.

À l'inverse, les fibres d'origine végétale contenues dans l'alimentation diminuent l'absorption digestive du calcium. Cela résulte en partie de la présence d'acide phytique dans les enveloppes de céréales. L'alcool des boissons perturbe le métabolisme du calcium, accroissant les pertes urinaires et ceci à partir de doses de l'ordre de 40 g d'alcool par jour. L'acide oxalique contenu dans les épinards, les betteraves rouges, l'oseille, la rhubarbe, le cacao, le thé ou la bière, nuit à l'assimilation du calcium, en particulier lorsqu'il est issu des végétaux. Enfin, les glucocorticoïdes diminuent le transport du calcium.

Les sources

Les produits laitiers seront les grands pourvoyeurs de calcium. Pour ceux qui n'ont guère d'affinité pour cette catégorie d'aliments, il faudra se tourner vers certaines eaux minérales ou vers d'autres aliments.

L'assimilation du calcium sera très variable en fonction de ses sources. Le calcium des laitages sera mieux assimilé que celui fourni par les légumes. Cinq pour cent du calcium fourni par les épinards est fixé par l'organisme contre 27 % pour celui procuré par le lait ou les laitages. Quant au calcium provenant des eaux minérales, il bénéficie d'une bonne assimilation qui avoisine les 35 %.

En cas de supplémentation massive (médicaments, compléments alimentaires), le magnésium devra impérativement être associé au calcium. Il jouera un rôle de régulateur, en contribuant à diminuer son entrée excessive au sein des cellules, évitant ainsi l'apparition d'une hypercalcémie. ■

Guide nutritionnel des sports d'endurance, par Denis Riché, aux Éditions Vigot, 23 rue de l'École de Médecine, 75006 Paris.

Teneur des eaux minérales en calcium (mg/100g d'eau)

Hépar	555	Châteauneuf	152
Saint-Antonin	528	Perrier	147
Contrexéville	467	Thonon	108
La Française	354	Vichy Célestins	90
Salvetat	253	Cristalline	86
Quézac	241	Aix-les-Bains	84
San Pellégrino	208	Évian	78
Vittel	202	Vichy Saint-Yorre	78
Vernière	190	Valvert	67,6
Saint-Amand	176	Ogeu Pyrénées	48
Arvie	170	Prystel	36,3
Badoit	160	Volvic	9,9

La pratique d'un sport exerce deux types d'effets opposés sur le bilan calcique
© Jean-Louis Rougier



Un bourreau pour le cœur, l'hypertension

Garder son système cardio-vasculaire en bonne santé est le garant indispensable d'une vie longue et active. Pour le sportif, avoir des vaisseaux sanguins soumis à une pression normale, ne peut qu'améliorer l'irrigation sanguine des muscles et des autres organes. Ce bon état vasculaire sera le fruit d'un souci permanent et du respect de règles hygiéno-diététiques simples.

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères, vaisseaux qui conduisent le sang du cœur vers les différents tissus de l'organisme, en particulier au cerveau et aux muscles. Lors de chaque contraction cardiaque ou systole, le sang est expulsé avec force des cavités cardiaques et se retrouve propulsé dans ces conduits. Ceux-ci devront rester souples et non obstrués, sans dépôts athéromateux, pour remplir leur fonction de manière optimale, et amener un maximum de sang vers sa destination. L'arrivée de cette onde sanguine exerce une pression sur les parois de l'artère, comme le ferait l'arrivée de l'eau dans un tuyau d'arrosage. Cette pression systolique correspond au chiffre le plus élevé, relevé lors de la prise de tension.

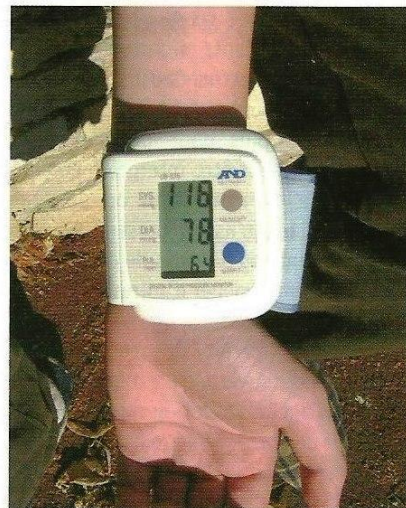
Après la systole se produit une phase de

relaxation ou diastole au cours de laquelle les cavités cardiaques se relâchent et se remplissent à nouveau. Durant ce bref laps de temps, la pression exercée par le sang sur les parois artérielles est plus basse. Elle correspond à la pression diastolique, chiffre le plus faible énoncé lors de la prise de tension. Les chiffres énoncés correspondent à des centimètres de mercure. Les deux chiffres ont une importance, et pas seulement la maximale. Ainsi, l'augmentation isolée de la pression artérielle systolique (PAS) au-dessus de 14, ou de la pression artérielle diastolique (PAD) au-dessus de 9, suffit à définir l'hypertension artérielle (HTA), selon les normes définies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Lorsque la PAS est comprise entre 14 et 16 et/ou la PAD comprise entre 9 et 10, on parle d'HTA légère, avec des risques cardio-vasculaires faibles à moyens. Lorsque la PAS se situe entre 16 et 18, et/ou la PAD entre 10 et 11, on parle d'HTA modérée, avec risques cardio-vasculaires moyens. Enfin, lorsque la PAS est supérieure à 18 et/ou la PAD supérieure à 11, on évoque une HTA sévère, avec des risques élevés.

Causes et conséquences

Le plus souvent, l'HTA n'a pas de cause clairement identifiée. Cependant, on sait qu'elle peut être favorisée par des facteurs comme l'hérédité, l'excès de poids, l'alcool, ou encore par une alimentation trop riche en sel. On accuse aussi le



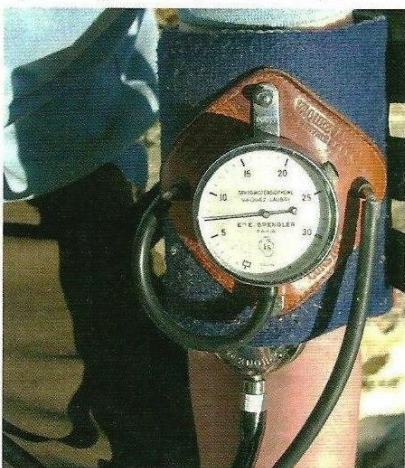
► Appareil d'auto-mesure de la tension artérielle.

mode de vie moderne, avec du stress et de l'anxiété. On sait aujourd'hui que le stress n'est pas à l'origine de l'HTA, même s'il provoque des élévations passagères de tension. Supprimer le stress ne supprime pas l'hypertension qui est due à un dysfonctionnement des artères. Enfin, ne pas être stressé ne protège pas de l'HTA.

La consommation excessive de café favoriserait sa survenue, de même que certains médicaments; certaines pilules contraceptives, et aussi une consommation excessive de réglisse. Enfin, certaines maladies des reins ou des glandes surrénales pourront entraîner une HTA. Une pression intra artérielle trop élevée de manière permanente provoque une usure prématurée des artères, surcharge le travail du cœur et peut à la longue engendrer une insuffisance cardiaque. Les parois des artères vont s'épaissir et se charger de graisse. C'est l'artériosclérose avec ses conséquences éventuelles : angine de poitrine et infarctus, artérite des membres inférieurs, accidents vasculaires cérébraux entraînant paralysies, perte de la parole ou décès, hémorragies rétinienne, insuffisance rénale.

La prise de tension

La pression artérielle connaît des variations. Elle augmente de manière physiologique avec le stress et les efforts. C'est pour cela que la prise de tension doit idéalement se faire lorsque le sujet est au repos et en position allongée depuis plusieurs minutes.



► Il est conseillé de surveiller régulièrement sa tension.

Le médecin met en place le brassard, l'aiguille du manomètre est sur le zéro. Le brassard est gonflé : le manomètre affiche près de 20 cm de mercure. L'artère est écrasée, le sang ne circule pas. Le médecin dégonfle alors progressivement le brassard, l'artère s'ouvre : un premier jet de sang s'engouffre et produit un bruit audible au stéthoscope. À ce moment précis le manomètre indique la pression maximum ou systolique, par exemple 13. Le médecin poursuit le dégonflage du brassard. Lorsque l'artère a retrouvé son calibre normal, il ne perçoit plus le bruit des battements cardiaques. Le manomètre indique alors la pression minimale ou diastolique, par exemple 7.

Il est maintenant possible de mesurer soi-même sa tension avec des appareils automatiques dits d'auto-mesure et largement répandus dans le commerce. Ces appareils rendront service pour évaluer l'efficacité d'un traitement ou pour évaluer la tension en l'absence de stress, pour éviter le fameux effet « blouse blanche ». Il ne faut cependant pas que cette mesure devienne obsessionnelle.

Tension et sport

La pratique d'un sport est particulièrement recommandée aux hypertendus. Une activité physique modérée et régulière fait partie du traitement. On considère qu'elle fait baisser les tensions systoliques et diastoliques d'environ 1 centimètre de mercure. Par exemple, un sédentaire qui a 16/10, peut espérer se retrouver à 15/9 en exerçant une activité physique régulière. D'autre part, les performances du cœur vont s'améliorer et le taux de mauvais cholestérol va s'abaisser.

Toutefois, le sédentaire hypertendu de plus de 40 ans devra passer un test d'effort avant de se lancer dans le sport. Il devra commencer très progressivement et oublier toute notion de performance. Il s'agit ici de sport loisir ou de sport santé. On conseillera la marche, le ski de fond, le footing, la natation, et bien sûr le vélo, toujours en endurance, c'est à dire sans avoir le souffle coupé, et en conservant la possibilité de parler durant l'effort.

Les médicaments

Ils vont chercher à diminuer le volume sanguin, à dilater les vaisseaux, soit en renforçant l'élasticité de la paroi vasculaire, soit en stoppant la sécrétion de certaines hormones. Cinq types de médicaments sont utilisés, avec plus ou moins d'effets secondaires.

• **Les diurétiques** favorisent l'élimination urinaire de l'eau et du sel ce qui permet de faire baisser la pression intra-vasculaire et de réduire la contraction des vaisseaux.

• **Les bêtabloquants** sont surtout des relaxants des artères et de la contraction cardiaque.

• **Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion** neutralisent l'effet des enzymes conduisant à la fabrication d'une hormone, l'angiotensine II, qui contracte les vaisseaux et active les glandes surrénales productrices d'aldostérone, hormone hypertensive tendant à retenir l'eau et le sel.

• **Les antagonistes du calcium** s'opposent à l'entrée du calcium dans les cellules musculaires de la paroi vasculaire et s'opposent ainsi à la contraction des artères, ce qui favorise leur dilatation et permet un meilleur passage du sang.

• **Les anti-hypertenseurs centraux** vont agir sur les systèmes régulateurs de la tension artérielle au niveau cérébral.

Le traitement médicamenteux doit être suivi scrupuleusement. Ne l'interrompez pas, même pendant les vacances, la tension remonterait aussitôt. Maintenez les doses prescrites.

■ Les aides naturelles

• L'olivier doit ses propriétés hypotensives à l'oleuropéoside contenue dans ses feuilles. Un effet diurétique complète cette action.

• Les feuilles du gui contiennent des polyphénols qui présentent des propriétés hypotensives, utiles dans le traite-

ment des HTA modérées.

• L'ail doit ses propriétés anti-hypertensives à l'action de l'ajoène qui diminue le tonus de la couche musculaire des parois artérielles.

Quelques conseils anti-hypertenseurs

• Maintenez votre poids de forme et évitez les kilos superflus.

• Faites contrôler au moins une fois par an votre tension artérielle après la cinquantaine.

• Ne mangez pas trop salé.

• Réduisez votre consommation de sucre.

• Faites du vélo régulièrement en privilégiant les efforts longs et pas trop intenses.

• Consultez dès les premiers troubles : troubles de la vision, bourdonnements d'oreilles, vertiges, maux de tête, vomissements.

• Renoncez définitivement à la cigarette qui provoque une élévation de la tension et augmente les risques de maladie cardio-vasculaire.

• Limitez votre consommation de réglisse qui favorise l'élévation de la tension.

• Mangez des fruits et des légumes, riches en potassium, en magnésium et en fibres, qui aident à prévenir l'hypertension. Consommez des laitages, riches en calcium, qui diminuent la constriction des vaisseaux sanguins et atténuent les effets hypertenseurs du sel. ■

À consulter :

Fédération française de cardiologie
50, rue du Rocher - 75008 Paris
Tél. : 01 44 90 83 83
www.fedecardio.com

► Praticué en endurance, le vélo est idéal pour éviter ou réduire l'hypertension.



SEJOURS RAQUETTES à AUTRANS

Autrans, station reine pour le ski de fond et les balades en raquette, nous accueillait pour ce séjour hivernal ; le centre Cap France de l'Escandille était notre lieu d'hébergement (le grand bâtiment au fond sur la photo).

Voyage aller sans problème avec l'autoroute jusqu'à l'entrée de Grenoble, puis direction Sassenage et la montée vers la station ; après le pique-nique, pris au chaud dans l'établissement, petite balade dans la forêt des Sabots pour découvrir le site et surtout remettre en route notre pratique de la raquette.

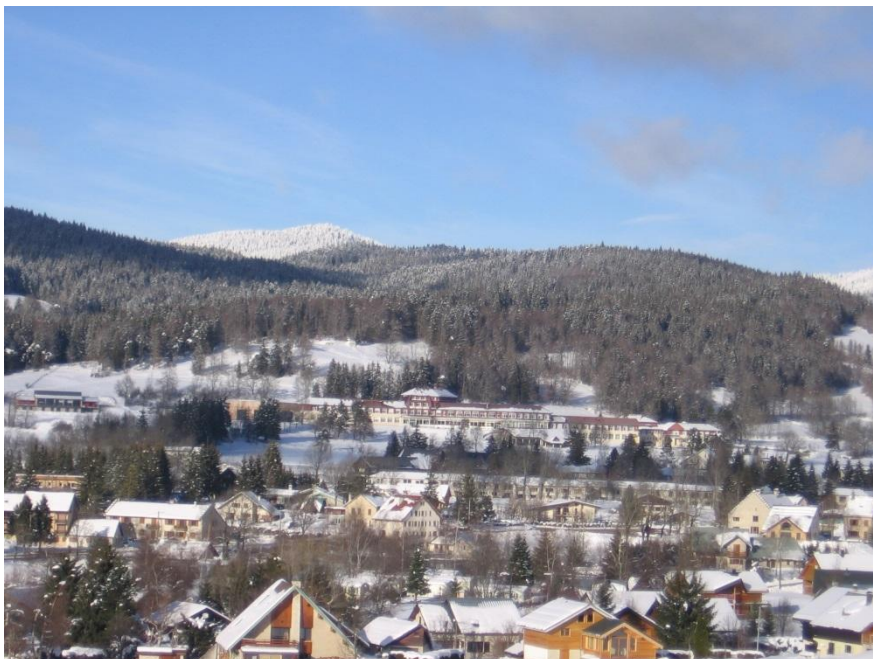
Le mardi randonnée sur la journée avec le Pas de la Clé et la forêt de Gève (12km) où notre guide nous raconteras l'historique de cette immense milieu forestier et de son exploitation.

Après le dîner, nous avons participé au concours de boules molles auquel l'équipe de José s'est incliné en finale.

Mercredi, direction le télésiège pour nous hisser au sommet de la Pointe de la Sure : panorama grandiose sur le bassin grenoblois et la chaîne des Alpes; descente par la forêt (5km) pour retrouver le centre et déjeuner chaudement.

L'après-midi randonnée dans la campagne locale (8km) pour rejoindre par le bois de Claret les tremplins de saut des jeux d'Hiver de 1968.

En soirée, groupe folklorique dauphinois: danses et traditions auxquels les pensionnaires de l'établissement ont fortement participé.





A gauche sur la photo, notre guide



Le jeudi, compte tenu des mauvaises conditions météo, nous partons directement du centre pour une balade vers le signal de Nave ; pluie-neige toute la journée qui laisserons des traces sur nos organismes.

La dernière soirée se termine au théâtre avec des scénettes jouées par les animateurs du centre auxquelles, bien entendu, nous sommes invités à se joindre à leurs évolutions.

Vendredi matin c'est le départ: après le déneigement des voitures, le chaînage (jusqu'à mi- descente vers la vallée), un passage à la fromagerie locale et nous voilà sur le chemin du retour.

Un séjour agréable avec des conditions d'enneigement excellentes, un petit manque de soleil compensé par l'excellent guide qui nous a très bien commentés la vie forestière et animale dans le Vercors.

Francis

LE MINIBUS DU CLUB

Après en avoir adopté le principe à l'assemblée générale 2012, puis la constitution du dossier de subvention déposé en mai 2013 qui a été votée en octobre 2013, s'en suivait la période de recherche d'un véhicule répondant à nos attentes.

Voici enfin celui qui permettra de dynamiser et valoriser les sorties programmées par le club.

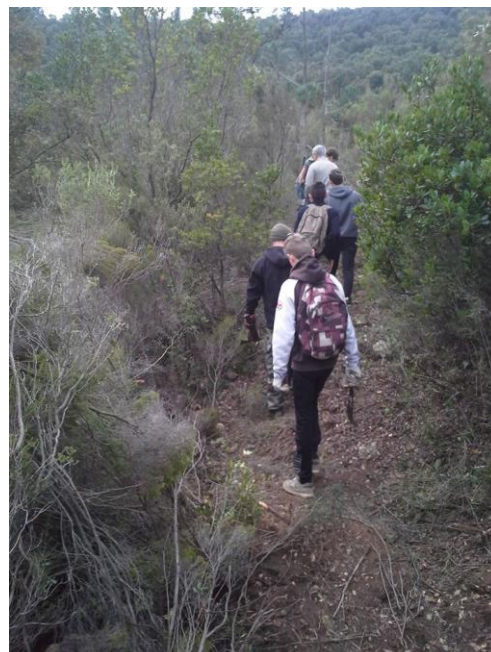
Nous nous employons maintenant dans la recherche d'une assurance au meilleur rapport des conditions de garantie, puis ce sera la livraison prévue vers le 10 mars.



Photos prises au garage Renault de Pertuis, lieu de notre acquisition.

PREPARATION DE LA MAURIN

En ce 1^{er} dimanche de Mars, les vététistes de l'UCPL, sans leur vtt, mais avec hachettes et sécateurs, ont participé au nettoyage de quelques 'drailles' pour améliorer le potentiel cyclable. Ce matin nous avons ouvert une nouvelle draille pour relier la partie des parcours sportifs.



On est vraiment satisfait de ce travail, et avec une équipe motivée où les jeunes ont participé, finalement on y arrive assez rapidement.

C'est un moyen de rendre notre Maurin encore plus intéressante, et cela permet aussi d'augmenter notre capital "pistes" pour la pratique future pour nos jeunes et notre club.

J'espère qu'avec le temps d'autres personnes se joindront à nous.



Bernard

CHALLENGE CYCLOS et PARTICIPATION

Dans le cadre du challenge de France, souvenir Jean-Pierre GUILLOT, un trophée régional unique est attribué sur la base du même règlement que pour le challenge national dans chacune des trois catégories d'effectifs. Seul le 1^{er} club est récompensé sauf s'il figure dans les 3 premiers du classement national (or, argent, bronze).

Dans ce cas, ils seront classés hors concours et exclus de cette dotation régionale.

Catégorie de plus de 75 adhérents (sur 331 clubs classés)

Cl Nat	N°	Club	Nb Licenciés	Total Points	Points/licencié
27	01129	UCP LA LONDE	134	1075	8,02
71	00789	VSC HYEROIS	86	398	4,63
109	05902	SANARY CYCLO	79	265	3,35

Challenge national des écoles de cyclotourisme palmarès 2014 :

La FFCT a de nouveau dévoilé le classement des écoles de cyclotourisme. Cela nous permet de savoir où se situent nos écoles par rapport à celles des autres ligues.

Écoles de Cyclotourisme plus de 30 jeunes (sur 77 clubs)

Cl Nat	N° Club	Clubs	Points
50	01129	UCP LONDAISE	278
63	03547	CC LE LUC	139
72	02590	CYCLO CLUB ARCOIS	36

Bravo à tous, jeunes et moins jeunes, pour votre participation en 2014 à toutes les épreuves sélectionnées qui ont permis de remporter ces 2 challenges dans notre Ligue.

Si en 2014, la participation aux séjours et voyages a été valorisé (doublement des points), pour 2015, ce seront tous les brevets (fédéraux, randonneurs, audax, montagnards) pour lesquels les points seront doublés.

La saison a démarré début mars avec l'audax 100km (17 participants) et va se continuer avec le fédéral de 100km et le randonneur de 200km ; l'ensemble des brevets seront organisés durant le 2^{ème} trimestre avec en apothéose le Paris-Brest-Paris du 16 au 20 août: est-ce qu'il y aurait des candidats ?

Vous trouverez sur le calendrier dans le potin les diverses organisations avec les dates limites d'inscription, toujours auprès de Bernard (bernard.barthelemy98@sfr.fr).

Signalez-nous la participation aux séjours hors club ou si vous souhaitez organiser un voyage itinérant, cela nous permettra de comptabiliser toutes ces participations pour le challenge 2015.

Les vététistes et particulièrement les jeunes seront à pied d'œuvre pour défendre leur place avec les différentes organisations (Pierrefeu, Hyères, Le Luc, Besse, Rians, Salernes) et particulièrement lors des épreuves des critériums vététistes.

Avec l'arrivée du minibus, nous mettrons en œuvre les dispositions pour faciliter les déplacements et votre participation à tous ces rendez-vous.

Bonne route

Francis

PARCOURS DETAILLES BIMESTRIEL

MARS 2015 - DEPART: 8h15

- M4 - La Londe- Gambet – Cuers gare- Solliès-Maraval – Les Borrels – La Londe ⇒ 60km
Gambet-Cuers gare-Sollies-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Costebelle-L'Almanarre-Giens-Les Salins ⇒74km
La Londe-Bormes-Babaou-Pierrefeu-La Crau-La Moutonne-Costebelle-L'Almanarre-Les Salins-La Londe⇒ 85km

- V6 - La Londe – Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier et retour ⇒ 55km
La Griotte- La Favière- Le Lavandou–Le Dattier–Cavalaire-Bormes stade- St Honoré– La Londe ⇒ 72km
La Londe- Le Lavandou – Le Canadel- Les Crêtes- Gratteloup –Babaou - Gambet- La Londe ⇒ 92km

- D8- Brevet fédéral 100km à Fréjus (inscription av le 3/3)
La Londe-Gambet-Pignans- Carnoules– Les Vidaux–BasPuget-Pierrefeu-Les Borrels-La Londe ⇒71km
↳ Flassans – Besse - Carnoules- Bas Puget- Pierrefeu- La Londe ⇒ 84km

- M11- La Londe- Les Salins-Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 56km
La Londe- Giens-Carqueiranne- Le Bau Rouge- Le Pradet- La Crau-Les Daix- Maraval –La Londe⇒ 75km
après La Crau-La Farlède- Solliès Ville- Cuers- Pierrefeu- Gambet– La Londe ⇒ 85km

- V13- La Londe- Gambet- Pierrefeu – Cuers gare- Solliès– Maraval– Les Borrels- La Londe ⇒ 55km
La Londe- Gambet- Pierrefeu - Puget- Rocbaron- Cuers- Solliès– Maraval– Les Borrels- La Londe ⇒ 76km
La Londe- Hyères- La Valette- Le Coudon - La Valette - La Crau- Pierrefeu - Gambet ⇒ 83 km

- D15- Brevet des 100 km à Cuers : départ de 7 à 9h L'Oustau per Touti - Cuers-Les Vidaux- Gonfaron
Les Mayons- Le Luc- Cabasse- Vins- Forcalqueiret- Puget Ville- Cuers (inscription av le 10/3)

- M18- La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒ 60 km
La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒ 72 km
Idem jusqu'au Collobrières – Col de Fourche – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km
+ **Option journée** après Pignans-Gonfaron-La Garde Freinet (bpf) – Capelude- Collobrières (bpf)–La Londe⇒129km

- V20 – La Londe-Hyères gare-La Moutonne-La Crau- Les Daix- Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe⇒ 57km
La Londe- Giens- Carqueiranne- La Crau- Les Daix- Solliès- Cuers- Beauvais- Gambet- La Londe⇒ 76km
↳ Les Martins– Maraval- Solliès- Méounes- Garéoult- Besse- Les Vidaux- Gambet- La Londe⇒ 91km

- S21- Brevet Randonneur 200km à La Garde stade Guy Mocquet, départ de 7 à 8h (inscription av le 17/3)
La Garde- La Moutonne-Pierrefeu- Capelude- La Garde Freinet- Vidauban-Le Thoronet (bcn/bpf) -
Entrecasteaux- Cotignac- Brignoles-La Celle- La Roquebrussanne- Rocbaron- Cuers- Solliès- La Garde

- D22 – La Hyéroise – 81 ou 111km (inscription avant le 17/3) : Hyères, La Londe, La Griotte, Bormes, La Môle,
Cogolin, Capelude, Collobrières, Gambet, Les Borrels, Hyères
La Londe- Hyères – La Londe- La Griotte – Bormes-Babaou- Gambet-La Londe ⇒ 86km

- M25- La Londe – La Griotte- La Favière- Le Lavandou – Le Rayol –Le Dattier et retour ⇒ 65km
La Londe- Gratteloup- CaguoVen- Les Crêtes- Le Rayol- Le Lavandou- La Griotte-La Londe⇒ 70km
Idem jusqu'au Col du Canadel – Cogolin- La Foux- Ramatuelle- Collebasse- Cavalaire- La Londe ⇒ 96km

- V27- La Londe- Gambet- Carnoules-Puget- La Ruol- Cuers- Pierrefeu- La Londe ⇒ 68km
La Londe- Gambet- Pignans-Puget- La Ruol- Cuers- Solliès- Maraval- Les Borrels- La Londe ⇒ 78km
Idem jusqu'aux Vidaux- Pignans – Gonfaron- Voie Royale- Collobrières- Babaou - La Londe ⇒ 88km

- D29 – La Londe – Maraval- Solliès- Cuers- Puget-Les Vidaux- Gambet – La Londe ⇒ 59km
La Londe – Solliès- Méounes- Néoules - Rocbaron- Puget-Les Vidaux- Gambet – La Londe ⇒ 88km

AVRIL 2015 - DEPART: 8h00

M1er- La Londe- La Griotte- Le Lavandou- Le Datier-Cavalaire- Le Lavandou- Bormes- La Londe ⇒ 66km
La Londe-La Griotte-Le Lavandou-Cavalaire-RP Débarquement-Le Lavandou-Bormes- La Londe ⇒ 74km
↳ La Foux- Cogolin- Capelude- Collobrières- Gambet-La Londe ⇒ 99km

V3- La Londe- Pierrefeu- Cuers-Puget-Carnoules - Les Vidaux- Gambet- La Londe⇒ 66km
La Londe- Les Borrels- Maraval- Solliès- Cuers-Rocbaron-Puget-Les Vidaux- Gambet- La Londe⇒ 79km
La Londe-Les Vidaux- Pignans- Flassans- Gonfaron- Col de Fourche-Collobrières-La Londe⇒ 97km

D5- Rando en direction de la concentration de Pâques à Lurs – approche en véhicule à Tavernes ou Gréoux
Tavernes- La Verdière- St Julien- Gréoux- Manosque- Oraison- Lurs – Oraison- Valensole – Riez-
Quinson- Montmeyan – Tavernes ⇒ soit 144 ou 91km (inscription jusqu’au 31/3)

M8 – La Londe – Maraval –Solliès- Bergentier – Méounes et retour ⇒ 66km
La Londe- Maraval- Solliès- Siou Blanc - et retour ⇒ 82km
Après Siou Blanc-Signes- La Bataillère- Méounes- Rocbaron-Pierrefeu-La Londe ⇒ 102km

V10 – La Londe – La Griotte- La Favière- Le Lavandou – Le Rayol –Le Datier et retour ⇒ 65km
La Londe- Le Lavandou – Le Canadel-Les Crêtes- Caguo Ven – Bormes- La Griotte- La Londe⇒ 67km
↳ Babaou - Gambet- La Londe ⇒ 92km

S11/D12 – ORGANISATION LA MAURIN

M15- La Londe -Pierrefeu – Carnoules- Pignans –Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒ 62km
La Londe -Pierrefeu – Carnoules- Flassans- Pignans –Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒ 77km
La Londe-Gambet-Collobrières-Capelude- Cogolin-Canadel-Les Crêtes- Bormes-Londe ⇒ 97km

Option journée : départ de Grimaud-Ste Maxime-Val d’Esquièrè- Bougnon- Fréjus(bpf)- Bagnols-
Le Muy- Roquebrune - Valdingarde- Gratteloup- Plan de la Tour- Grimaud soit 126km

V17 - La Londe- Pierrefeu -Cuers-La Ruol-Puget- Carnoules – Les Vidaux-Gambet- La Londe ⇒ 68km
Les Borrels- Maraval- Solliès- Cuers- Rocbaron- Puget- Les Vidaux- Gambet – La Londe ⇒ 75km
↳ - Col de Babaou- La Londe ⇒ 92km

D19- Montée de la Loube à La Roquebrussanne : La Londe- La Roquebrussanne et retour ⇒ 86km
-La Londe- Solliès- Méounes- La Roquebrussanne - La Loube et retour ⇒ 96km

M22 - La Londe- La Plage- Carqueiranne- La Crau- Les Daix- Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe⇒ 67km
La Londe- Giens- Carqueiranne- La Crau- Les Daix- Solliès- Cuers- Beauvais- Gambet- La Londe⇒ 76km
La Londe- Gambet- Puget- Rocbaron- Forcalqueiret- Besse-Flassans-Pignans-Gambet-La Londe ⇒ 90km

V24- La Londe – Gambet – Pierrefeu –Beauvais - Cuers- Solliès – Maraval – La Londe ⇒ 58km
La Londe- Solliès- Siou Blanc – Solliès – Maraval – Les Borrels – La Londe ⇒ 82km
↳ Signes –Belgentier -Solliès- Maraval- La Londe ⇒ 96km

S25 – Brevet fédéral 150km à Sanary

D26 – La Londe – Gambet – Babaou – Bormes – La Londe ⇒ 52km
La Londe– Bormes- CaguoVen – Les Crêtes- Col du Canadel -Le Lavandou- La Griotte -La Londe⇒ 68km
La Londe- Gambet- Babaou- CaguoVen puis idem à partir des Crêtes ⇒ 93km

M29 – La Londe-La Farlède- Solliès Pont- Cuers- Rocbaron- Puget- Pierrefeu- Gambet- La Londe ⇒ 69km
La Londe-La Farlède- Solliès Pont- Cuers-Rocbaron- Puget- Carnoules-les Vidaux- La Londe ⇒ 78km
↳ Sollièsville-SollièsPont-Cuers-Rocbaron-Carnoules-Gambet-La Londe ⇒ 100km

V1er – Concentration à Riboux : La Londe-Solliès-Signes-Le Camp-Riboux AR ⇒ 132km
Riboux-Cuges-Gemenos-Col de l’Espigoulier-Ste Baume-La Roquebrussanne-Solliès-La Londe ⇒ 166km

D3- La Londe-Gambet- Carnoules- Puget- La Ruol-Cuers-Solliès–Maraval- La Londe ⇒ 69km
La Londe-Gambet- Carnoules- Puget- Rocbaron-Cuers-Solliès–Maraval-Les Borrels- La Londe ⇒ 81km
Idem jusqu’à Puget -Rocbaron– Garéoult –Méounes-Solliès- Maraval-Les Borrels- La Londe⇒ 89km

M6 – Sortie journée en direction de la Camargue – véhicule jusqu’à St Martin de Crau
St Martin de Crau – Les Baux(bpf)- Fontvieille- Arles (bpf) – Albaron – Ste Maries (bpf) –Albaron
Salins de Giraud – St Martin de Crau soit 156km (inscription jusqu ‘au 28/4)

BREVET CYCLOTOURISTE BPF - BCN

En 2014, nous avons commencé à participer aux brevets fédéraux de cyclotourisme et particulièrement le BPF (brevet des provinces français) avec la validation des points contrôles du VAR.
Je souhaiterais connaître l’état des pointages de chacun afin d’organiser nos sorties journées vers les sites Contrôles non effectués. A me retourner dès que possible.

COLLOBRIERES	<input type="checkbox"/>	LE THORONET	<input type="checkbox"/>
LA GARDE FREINET	<input type="checkbox"/>	LES CAVALIERS	<input type="checkbox"/>
FREJUS	<input type="checkbox"/>	LA STE BAUME	<input type="checkbox"/>

Nom prénom :

PROGRAMME VTT MARS - AVRIL

D22/3 – Les Collines de Pierrefeu : 8, 15, 25, 35 et 50km

(inscription av le 17/3 – info sur www.cspierrefeu.free)

S28/3 - Critérium départemental vtt à La Seyne – Forêt de Janas

S11- D12/4 – ORGANISATION LA MAURIN

S18/4 – Critérium régional vtt à Tourves

D26/4 – La Piste des Sangliers à Hyères 12, 20, 35, 55km : inscriptions avant le 21/4

V1/5 - Randonnée du Mt Major vtt à Ginasservis : 17, 32 ou 40km

(inscription **avant le 28/5**)

LA GODASSE LONDAISE

RANDONNEES PEDESTRES PROGRAMME-mars-avril 2015

Tous les départs se font du parking place du Marché (ancienne gare)
Départs : dimanche : 8H30 (sauf dérogation) prévoir pique-nique
Jeudi : 13H (sauf dérogation)

Dimanche 1^{er} mars : Le Grand Noyer : 15 kms – 760m de dénivelé- 6H de marche
Niveau P2/T1 – accompagnée par Robert M.
Déplacement : 30 kms A/R

Jeudi 5 mars : Tour du Fédon : 12.5 kms – 360m de dénivelé -3H30 de marche-
Niveau P2/T1- accompagnée par Gilles C.
Déplacement : 40 kms A/R

Dimanche 8 mars : La Montagne de la Loube (La Roquebrussanne) 16 kms
510 m de dénivelé – 5H30 de marche – niveau P2/T2-
Accompagnée par Danielle K.
Déplacement : 100 kms A/R

Jeudi 12 mars : Le Cros du Pourquoi (Bormes) :6.5 kms – 320m de dénivelé-2H30
De marche- niveau P1/T1-accompagnée par Danielle V.
Déplacement : 25kms A/R

Dimanche 15 mars : Criterium Pédestre de l'Estérel : Théoule sur Mer
Parcours de 15 kms (fléché)
Déplacement de 170 kms – **départ 7H15 au plus tard**
Inscription auprès de Danielle Valéro pour le 9 mars

Jeudi 19mars : Visite de la mine de l'Argentière : la visite est reportée au 21/5 compte
tenu actuellement des mauvaises conditions d'accès
Une randonnée de remplacement vous sera proposée prochainement

Dimanche 22 mars : Besse sur Isole – Flassans : 15 kms – 100m de dénivelé- 5H de
Marche – niveau P1/T1 – accompagnée par Jeanne B.
Déplacement : 80 kms A/R

Jeudi 26 mars : Circuit du Lambert : 10 kms – 590m de dénivelé – 3H30 de marche –
Niveau P2/T2 – accompagnée par Danielle V. –
Déplacement : 40 kms A/R

Dimanche 29 mars : Cabasse – Trou des Fées

Jeudi 02 avril :Lac des Escarcets : 13kms- 4H de marche – niveau P1/T1
Accompagnée par Bernard G. -
Déplacement : 130 kms A/R
Départ 8H30 avec pique- nique

Dimanche 05 avril : Pas de rando : W.E de Pâques

Jeudi 09 avril: Le Revest les Eaux : 8kms – 200m de dénivelé- 2H30 de marche
Niveau P1/T1 Accompagnée par Bernard G.
Déplacement : 60 kms A/R

Dimanche 12 avril : Organisation La Maurin des Maures

Mercredi 15 avril : Circuit Pagnol

Dimanche 19 avril : Terre Sauvage : 11 kms -500 m de dénivelé -4H30 de marche
Niveau P2-P3/T2 – accompagnée par Danielle K.
Déplacement : 60 kms A/R

Jeudi 23 avril : Opidum de Rougiers – Castrum ST Jean :11 kms- 300m de dénivelé-
3H de marche – niveau P1-P2/T1 accompagnée par Danielle V.
Déplacement : 100 kms A/R

Dimanche 26 avril : Les Sources de l'Huveaune : 17 kms – 450m de dénivelé- 5H de
Marche- -niveau P2/T1- accompagnée par Robert M.
Déplacement : kms A/R

Jeudi 30 avril : Sortie à la journée – départ 8H30
Sillans la Cascade - : 12 kms – 400m de dénivelé – 3H30 de marche
Niveau P2/T1-accompagnée par Jeanne B.
Déplacement : 160kms A/R

Dimanche 3 mai : Les Hauts du Rayol : 10 kms – 400m de dénivelé- 4H de marche
Niveau P2/T2 – accompagnée par Gilles C.
Déplacement : 65 kms A/R

Prochaine commission « Randos » le 28 avril à 15H

FIN

À bientôt...