



Les Potins du Randonneur *le trimestriel*

N° 127 septembre - octobre 2016

Sommaire

- ✓ Séjour dans le Queyras
- ✓ Semaine fédérale à Dijon
- ✓ Les grands rendez-vous de fin 2016 et 2017
- ✓ 10 exercices de gainage avec ballon
- ✓ Le programme cyclo
- ✓ Le programme rando



Séjour dans le Queyras du 27 au 30 Juin 2016

Nous sommes partis de La Londe le **lundi 27 juin** à 7h30. Huit personnes en minibus et dix, dans trois voitures particulières. Arrivés à Ceillac vers midi, le casse croûte avalé, la rando démarre.

A 13 heures, nous attaquons la montée vers le lac Sainte Anne. Là, nous découvrons une magnifique forêt de mélèzes ainsi que des fleurs multicolores, des trolles et des pensées. Vers 15h, arrivée au lac Sainte Anne à 2415 m d'altitude. L'eau du lac est d'une couleur bleutée et rose. Un peu au dessus, se trouve la chapelle du même nom. De là, nous apercevons un petit lac dans la verdure. Francis nous propose d'y aller, c'est le lac Miroir qui semble tout près de là. Nous y allons en laissant deux randonneuses prier Ste Anne et nous les avons récupérées au retour. De là, on aperçoit le téléski de la station de Ceillac. Le lac 2215 m, mérite bien son nom car les sommets s'y reflètent parfaitement.

Le retour à Ceillac s'effectue par le même sentier.

Arrivée à notre hébergement, le Fontenil à Ristolas. Là, accueil sympathique et distribution des clés des chambres. Petite anecdote, la chambre 304 était introuvable...petit problème de clés et d'étiquetage.

19h45, repas et installation dans les chambres.

Mardi 28 Juin à 8h30, départ de Valpreveyre à 10 Kms d'Abriés. Montée le long d'un torrent puis la forêt de mélèzes et de pins et parmi les pensées, les rhododendrons, les boutons d'or et les gentianes d'un bleu électrique très pur. Les marmottes préviennent leurs copines que des Londais approchent. On termine la montée en traversant un petit névé, et des gros cailloux. Arrivons au col du Bouchet à 2620m vers midi. Là, surprise, sommes accueillis par 3 bouquetins presque apprivoisés. On les distingue à peine à cause du brouillard. Les nuages venant d'Italie, sont bloqués juste au niveau du col. Là, Francis nous conduit dans la salle à manger 5 étoiles avec tabourets et table en pierre à côté du refuge Nino Sardi encore fermé à cette époque. Après s'être restaurés, nous



redescendons par le même sentier. Les plus courageux attaqueront la variante du col de Valpreveyre à 2730 m pendant que les autres bulleront au premier piquet jaune. Nous admirons 4 bouquetins qui défilent devant nous et avons droit à une bagarre de 2 d'entre eux. Au col on aperçoit le Lago Verde, encore gelé, entre 2 nuages. Nous devons encore traverser un névé où Marcel nous fait une belle glissade maîtrisée à l'aller et au retour.

Arrêt a Abriés que nous visitons. A l'entrée, un tronc d'arbre enrobé d'une couverture en crochet multicolore, c'est gai. Vue sur une jolie chapelle où le sentier d'accès est bordé d'un chemin de croix. Prenons le temps de faire du shopping et de nous rafraîchir. Retour à Ristolas pour 19h car pot d'accueil à l'hébergement. Là, on nous présente le Fontenil appartenant à la commune de Tremblay en France, fonctionnant grâce à une association. La piscine est à notre disposition, les chambres spacieuses et le personnel très sympathique. On goûte aux produits du terroir : jus de fruit et rosé accompagnés de houmous aux asperges et aux tomates. La soirée se poursuit avec le repas et un film sur le Queyras, ses forêts, sa faune, sa flore (dont la récolte d'hysope), Saint Véran, plus haut village d'Europe, ses habitants et les sculptures au couteau sur pin cembro.

Mercredi 29 juin :

Après avoir récupéré chaussettes et semelles, nous partons du hameau de l'Echalp vers les lacs. 900 mètres de dénivelé nous attendent. Il fait très beau, nous doublons et redoublons des groupes de randonneurs. La transhumance a commencé, nous passons près d'un troupeau de moutons. Nous montons toujours parmi les rhododendrons, les gentianes, les saxifrages, les silènes, les pensées et les torrents. On voit parfaitement le Mont Viso 3841m. Arrivée au lac d'Egorgéou avec des couleurs pures et bleutées. Il reste 45 minutes pour arriver au lac Foréant. Cette montée me semble interminable. On est tout près de l'Italie. Le sentier est très enneigé pour y aller. Arrivée au lac Foréant 2620mètres d'altitude où on pique-nique.

Retour par le même sentier. Là, un gros imprévu, je trébuche et me retrouve par terre, la tête contre une pierre. Le sang coule et Elisabeth intervient. Désinfection, pose d'un bandage, prise d'arnica et c'est reparti. Les premiers soins prodigués me permettent de redescendre prudemment. Une visite chez le médecin s'impose à Guillestre, recousue sur le cuir chevelu. Plus de peur que de mal.

Soirée Queyraflette suivie d'une soirée de folies organisée par le Fontenil.



Jeudi 30 juin :

Départ vers 9h depuis le hameau de l'Echalp. Le temps est incertain mais on décide de partir pour le col Lacroix. La montée est assez raide et étroite au début. On arrive dans la forêt de mélèzes puis nous traversons un champ de rhodos. En face de nous, un refuge parmi les fleurs toutes blanches de carottes sauvages. Un torrent sépare les deux versants. Nous apercevons une ruine, ancien refuge Napoléon et parvenons au col Lacroix 2299 mètres. Là, les nuages nous bouchent encore la vue. Dommage, on

redescend par un autre sentier moins raide. Le temps s'assombrit, la pluie arrive. Déballage des capes, on ne se reconnaît plus. Descente parmi les mélèzes, les fleurs et les marmottes. Tout à coup on entend du bruit, ce sont 2 chevreuils qui détalent devant nous. On aperçoit même une joubarbe. Comme par magie, le soleil réapparaît à notre arrivée près des voitures et du torrent.

Dernier pique nique au bord du Guil sous le soleil pendant que les capes sèchent.

Passage à la Maison de l'artisanat du Queyras et retour La Londe à 19heures.

Nous avons pu apprécier le génépi et la liqueur de mélèzes dégustés après le repas et surtout fait maison par notre botaniste Marie Claude.

Un grand merci à Francis, notre chef de tribu, et à tous les participants pour cette belle sortie dans le Queyras.

Raymonde

Semaine Fédérale 2016 à Dijon

Samedi 30 juillet

Vers 17h toute l'équipe se retrouve à l'Ethic Etape de Dijon (centre d'hébergement international) très motivée pour affronter cette semaine. Les expériences passées dans cet établissement nous faisaient craindre le pire concernant le confort et surtout la restauration. En effet seul un couple bénéficie d'étagère de rangement. Par contre bravo à l'architecte qui a su caser un lavabo, un WC et une douche dans 1,16 m².

Après un verre de blanc local, le repas du soir nous a bien convenus.

Chaque soir nous choisissons le circuit du lendemain.



Dimanche 31 juillet

En selle à 8 heures nous longeons le canal de Bourgogne jalonnés de beaucoup d'écluses. Au premier accueil : chute de tous les vélos au parking, les grilles n'étaient pas fixées. La patte de mon dérailleur pliée, vite réparée le soir à la permanence. A Pouilly en Auxois, Francis et Marie Claude souhaitant un peu d'intimité s'arrêtent à cet accueil et les autres continuent. Après la montée de Châteauneuf (magnifique château) merguez et saucisses nous redonnent des forces. Retour à Dijon le long de l'Ouche et du canal, traversé du centre-ville et la pression de l'accueil est bien fraîche.

Météo idéale pour cette première journée de 125 km.

Lundi 01 août

Nous partons à 8h15 car après 15km, nous sommes invités par Jean François chez un couple de ses amis dans une magnifique propriété : café, croissants. Le redémarrage n'a pas été facile.

Nous roulons sur le plateau de Langres. Après 50km nous traversons ce qui reste de l'usine SEB (1^{er} fabricant de cocotte-minute. Ensuite direction Bèze où nous pensons nous restaurer Hélas à 13h les 3 restos affichaient complet. Nous devons faire encore 20 km pour atteindre le dernier accueil à Belleneuve. A 14h nous nous contentons d'un sandwich au jambon sans beurre et avec beaucoup de pain. Après le repas du soir très convenable, c'est en pensant à l'étape du lendemain que nous nous endormons : « La route des Vins »

135 km avec une bonne météo.



Mardi 2 août

A 8h, c'est parti pour la route des grands crus. Nous n'étions pas les seuls : résultats 8km en 1 heure pour sortir de l'agglomération dijonnaise. Le parcours serpente au milieu des vignobles au nom prestigieux : Fixin, Gevrey Chambertin, Morey Saint Denis, Chambolle, Mussy, Clos Vougeot, Vosne Romanée, Aloxe Corton, etc... Visite des Hospices de Beaune pour les uns, dégustation dans une cave et

tour en ville pour les autres, ensuite le retour remonte vers Dijon de part et d'autre de l'autoroute. Après la traditionnelle pression à la permanence, un peu de mécanique, la roue libre de Jean François a eu besoin d'une bonne lubrification.

124 km avec du beau temps.

Mercredi 3 août

Quelques km après la sortie de la ville, nous attaquons une longue montée vers le plateau de Langres au milieu des forêts, des champs de céréales en cours de moisson : tournesol, immenses champs de bottes de paille, colza. L'accueil à Sainte Seine, les uns le zappent les autres engouffrent merguez Et un bon café nous réchauffe. Après une bonne descente, nous découvrons la source de la Seine au fond d'un vallon. Cent mètres après la source, nous traversons le premier pont sur la Seine de un mètre de large avant Paris. 800 m de montée à 16% et nous sommes de nouveau sur le plateau. Dans cette campagne de Haute Marne, séparé en 2 groupes, nous sommes à la recherche d'un endroit où nous restaurer. Francis nous a trouvé le top : dans un logis de France et pour 17,50€, voici le menu : pression, belle assiette de persillé, cuisse de poulet désossée, boule de glace à la pêche avec une ½ pêche pochée, café et ¼ de rouge. A Mâlain, ce sont des sorcières qui nous accueillent et animent de dernier point accueil du jour. Pendant notre sieste, nous sommes réveillés par la société locale Sèchepinne qui démontait et chargeait toutes les barrières métalliques ; 15 km long du canal et le long du lac Kir et c'est l'arrivée.

Belle journée et 120 km.



Jeudi 4 août

Par tradition lors de la semaine fédérale, le jeudi c'est un parcours le matin et un pique-nique géant de 4 à 5000 personnes.

Jean François passe sa journée chez ses amis, Marie Claude va visiter un pressoir sur le petit parcours et le reste de la troupe part pour le grand parcours.



Après 93 km, nous retrouvons au centre de Dijon dans un resto sympa à nos places réservées. Avant nos agapes, nous sommes allés caresser la « chouette » emblème traditionnel du vieux Dijon. La pluie est arrivée lors du repas. Quelques emplettes au magasin spécialisé en moutarde et c'est sous la grande pluie que nous rentrons au bercail.

Au repas du soir, Jean François nous rejoint avec une bouteille de Savigny les Beaunes, un vrai régal.

Vendredi 5 août

Au réveil, le ciel est très menaçant. Marie - Claude, Marina, Danièle, Francis et Guy sont au petit déjeuner en tenue civile, et les valises bouclées prêts pour le départ. A 8h, Lulu, Raymonde, Jean François et moi partons sous la pluie, nos tenues imperméables ont été efficaces. 1h ½ après le départ, la météo devient plus clémente. Nous roulons dans la campagne profonde de l'Auxois, région très vallonnée. Une légère collation au point accueil et nous traversons de charmants petits villages avec par exemple une surprise à Godan une montée de 1km à 16%.

Et enfin que du bonheur 30 km de descente vers Dijon où la pression nous attend à la permanence. Aussitôt douchés c'est au boulo-drome que nous retrouvons la ligue Provence Côte d'Azur pour le pot traditionnel. Nous avons fraternisé avec nos voisins de la ligue Rhône Alpes en vue du mariage de la future ligue de la grande région : les demoiselles d'honneur ont été choisies. 120 km.

Samedi 06 août

Pour le dernier jour nous sommes sur le vélo à 7h45 pour une étape assez sympathique, et peu vallonnée et pour cause : la vallée de la Saône. Jean François nous fait visiter son village ainsi que sa maison natale



Pontaller/s/Saône. Après un café et un verre de Kéfir gentiment offerts par son frère et sa belle sœur, nous rejoignons la Saône en la longeant sur une petite route très touristique. Le chemin de halage nous conduit à Auxonne magnifique bourg en bord de Saône entouré de fortifications de Vauban.

Un peu pressé par le temps nous ne nous y arrêtons pas malgré l'animation du point d'accueil.

20km plus loin, toujours par le chemin de halage nous arrivons à Saint Jean De Losne, avec son port fluvial très accueillant. Sur la place de l'église, le repas nous est servi dans une auberge tenue par une famille corse avec

tout ce qui va bien. Détour par l'abbaye de Cîteaux et nous arrivons par le sud est de Dijon .Ils nous faut maintenant penser au retour.

135 km avec une bonne météo.

Bilan du séjour :

844 km avec une météo assez correcte sauf le jeudi. Concernant la restauration à l'hébergement, cela a été d'un très bon rapport qualité /prix. Par contre pour le midi, la nourriture sur les points accueil, n'était pas conforme à ce que l'on peut s'attendre. Tout au long des circuits il y avait très peu d'animation et surtout aucune dégustation de Bourgogne.

Hubert



Les grands rendez-vous de fin 2016 et 2017

- **3 novembre 2016:** assemblée Générale de l'association
- **1 décembre 2016:** soirée des champions
- **3 décembre 2016:** participation au Téléthon
- **18 décembre 2016:** organisation du 45^{ème} anniversaire de l'UCPL

- **14 janvier 2017:** vœux du Président et galette des Rois
- **fin-janvier 2017:** séjour raquettes
- **9 avril 2017:** organisation de la 19^{ème} Maurin des Maures
- **15 au 17 avril 2017:** séjour Pâques à Méjannes (30)
- **mai 2017:** fête départementale de la Randonnée Pédestre
- **27 mai au 3 juin 2017:** Séjour à Arbois Jura (39)
- **Fin juin 2017:** tour cyclo des Alpes de Hte Provence
- **Début juillet 2017:** séjour pédestre en Vésubie (06)
- **9 au 16 juillet 2017:** semaine nationale des Jeunes à Chatellerault
- **30/7 au 6 Août 2017:** semaine fédérale cyclo à Mortagne au Perche (61)
- **Mi-septembre 2017:** séjour en Italie
- **26 sept au 4 octobre 2017:** semaine varoise de la Randonnée Pédestre
- **Début novembre 2017:** assemblée générale de l'Association

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ UNIQUE COMME LE CYCLISME ENTRAINE UN DÉSÉQUILIBRE AU NIVEAU DES CHAINES MUSCULAIRES. PATRICK DUTOIT, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE-OSTÉOPATHE DU SPORT, VOUS CONSEILLE 10 EXERCICES DE GAINAGE SIMPLES AVEC BALLON À RÉALISER CHEZ VOUS.

Pourquoi réaliser des exercices de gainage ?

- Renforcer le corps dans sa globalité afin d'acquérir une bonne coordination et schéma moteur lors du mouvement de pédalage.
- Notre corps est articulé autour d'un axe que l'on appelle **le pilier central**. Les membres supérieurs et inférieurs qui s'en détachent, communiquent entre eux via les chaînes musculaires. Plus ce pilier est stable et puissant, plus la transmission de l'énergie par les membres supérieurs et inférieurs se fera de manière efficace, précise, rapide, puissante et surtout économique. Malheureusement, notre mode de vie, notre position assise prolongée (bureau, voiture, vélo) et notre monoactivité sportive, entraînent de mauvaises postures.

L'objectif du gainage est donc **de développer et d'entretenir un pilier de force stable**.

- Utiliser un ballon permet un travail de gainage couplé à un travail proprioceptif. Cela permet notamment de protéger la colonne vertébrale.

Intérêts du gainage

- Renforcer les muscles posturaux.
- Renforcer le haut du corps, moins tonique que les membres inférieurs chez les cyclistes.
- Favoriser le travail **proprioceptif**, notamment grâce au ballon (travail de l'équilibre en stimulant la coordination).
- Prévenir les blessures en comblant les déséquilibres posturaux.
- Développer l'endurance musculaire générale : **préparation physique généralisée**.
- Améliorer la transmission de la puissance.
- Protéger le dos.
- Réduire les risques traumatiques en cas de chute.

Il est important de réaliser un **léger échauffement** cardio respiratoire de 10 à 15 min (exemple : home trainer ou léger footing) avant de réaliser les 10 exercices ci-dessous.

N'hésitez pas à continuer l'échauffement assis sur le ballon en réalisant des mouvements circulaires dans tous les sens. Vous pouvez y ajouter des petits rebonds afin de solliciter les muscles vertébraux profonds.

Quelle taille de ballon choisir ?

< 1,65 m : 55cm

Entre 1,65 et 1,80 m : 65 cm

> 1,80 m : 75cm

Plus le ballon est gonflé et plus les exercices seront difficiles.

Comment réaliser les exercices de gainage ?

- Le corps doit être aligné : tête, colonne, bassin, et jambes.
- **Respiration** : rétroversion (bascule en arrière) du bassin à l'expiration.
- Autoagrandissement vertébral (allongement vertical de la colonne en contractant les muscles profonds vertébraux).
- Enchaînez les exercices en **mini circuit** en répétition (3 à 5 fois par exercices).
- Temps de maintien de la posture court au début et augmentez progressivement (30 sec à 3 min).
- Observez un temps de repos entre chaque exercice (30 sec à 1 min).
- Ne brûlez pas les étapes ! Privilégiez le **placement** de votre bassin et de votre colonne, plutôt que de chercher les amplitudes extrêmes. Ces exercices ne doivent entraîner aucune douleur ou tension anormale.
- Après une période d'apprentissage et d'adaptation, prenez entre 10 et 20 min une à deux fois par semaine (hors période d'entraînement intensif) afin d'intégrer pleinement ce type de préparation dans votre **routine d'entraînement**.

1. Renforcement des chaînes postérieures

Les muscles paravertébraux lombaires protègent les vertèbres du même nom des vibrations pendant les heures de selle.

Position de départ avec le ballon sous le ventre. Décollez le bras droit et la jambe gauche sans cambrer le dos. Changez de côté.

Pour accentuer la difficulté de l'exercice, vous pouvez rajouter du poids aux extrémités.



Exercice 2 : renforcement des chaînes postérieures.

2. Muscles dorsaux

Lorsque le cycliste pédale, il est penché en avant (hypercyphose). Il convient donc d'entretenir une musculature cervicale et dorsale harmonieuse afin d'éviter les « dorsalgies d'effort ». Ce sont des douleurs qui apparaissent au cours des longues sorties, dans l'enchaînement de bosses en route ou de secousses en VTT.

A plat ventre, redressez le haut du corps avec les mains derrière la tête ou avec les bras tendus en avant (superman). Vous pouvez alternativement lever une jambe après l'autre.



Exercice 3 : muscles dorsaux.

3. Abdo Crunch

Les abdominaux participent au maintien de la colonne vertébrale en équilibrant le bassin. Pendant le pédalage, ils maintiennent le bassin sur la selle et servent à expirer. De nombreuses douleurs lombaires trouvent leurs origines dans une insuffisance des abdominaux.

Allongé sur le ballon, relevez le buste dans l'axe et en rotation. Réalisez de petits mouvements en sentant bien le travail des abdominaux et non des fléchisseurs de hanche (psoas).



Exercice 4 : abdo crunch

4. Chaîne latérale

Posez le coude sur le ballon et décollez le bassin.



Exercice 5 :

chaîne latérale.

5. Abdominaux

Ramenez les genoux sous la poitrine (travail des grands droits) puis ramenez les genoux vers la gauche, revenir dans l'axe puis vers la droite (travail des obliques).

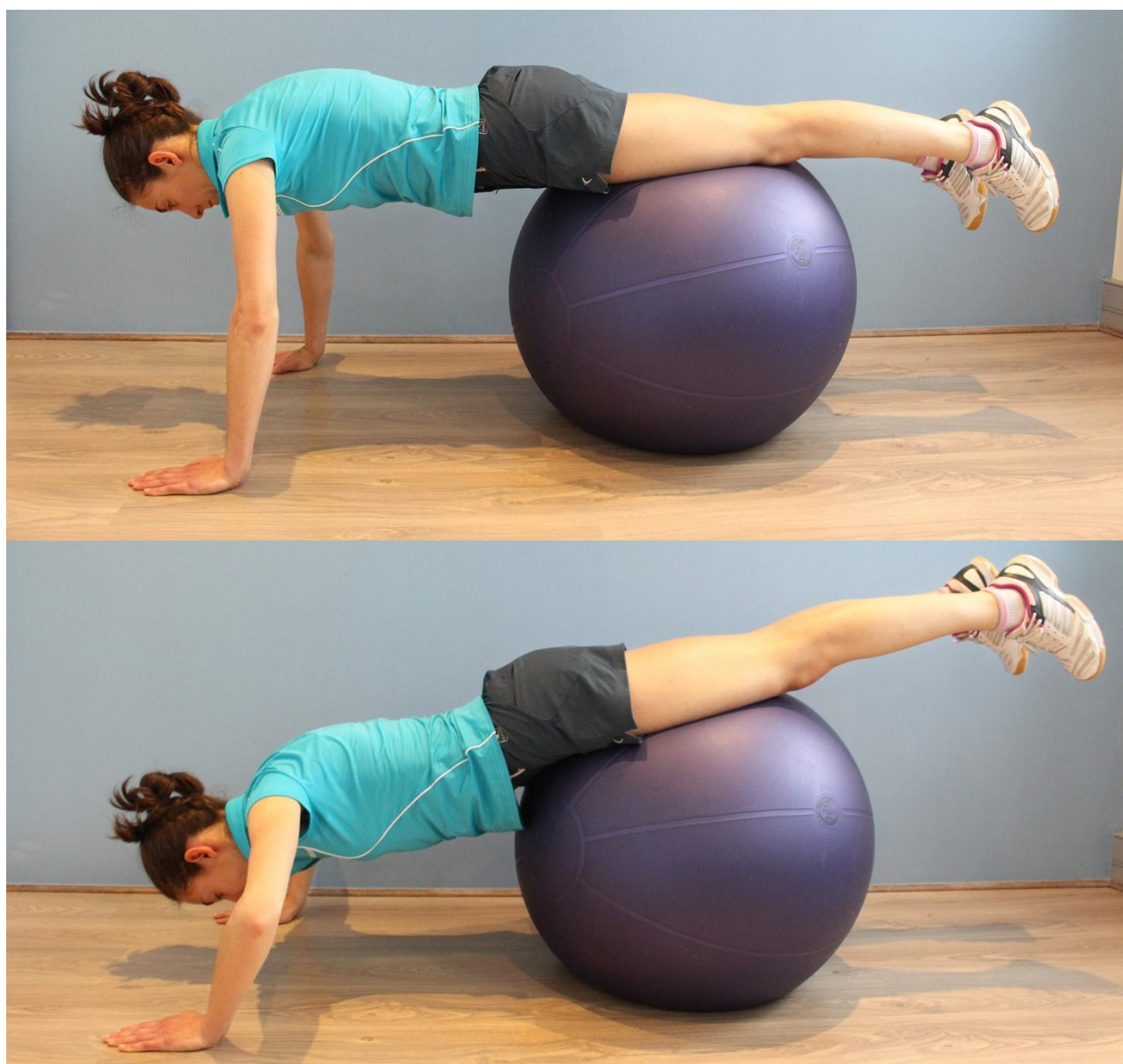


Exercice 6 : abdominaux.

6. Pompe

Si les membres supérieurs n'interviennent pas dans le pédalage, c'est néanmoins grâce à eux que vous pilotez votre vélo. Ils constituent ainsi l'un des points d'appui du cycliste (pédales, guidon, selle).

Réalisez des pompes en appui sur le ballon. Plus le ballon est placé en direction des pieds, plus l'exercice sera difficile.



Exercice 7 : pompe.

7. Membres inférieurs

Dos au mur caliez le ballon contre votre dos et fléchissez les genoux jusqu'à former un angle de 90 degrés.

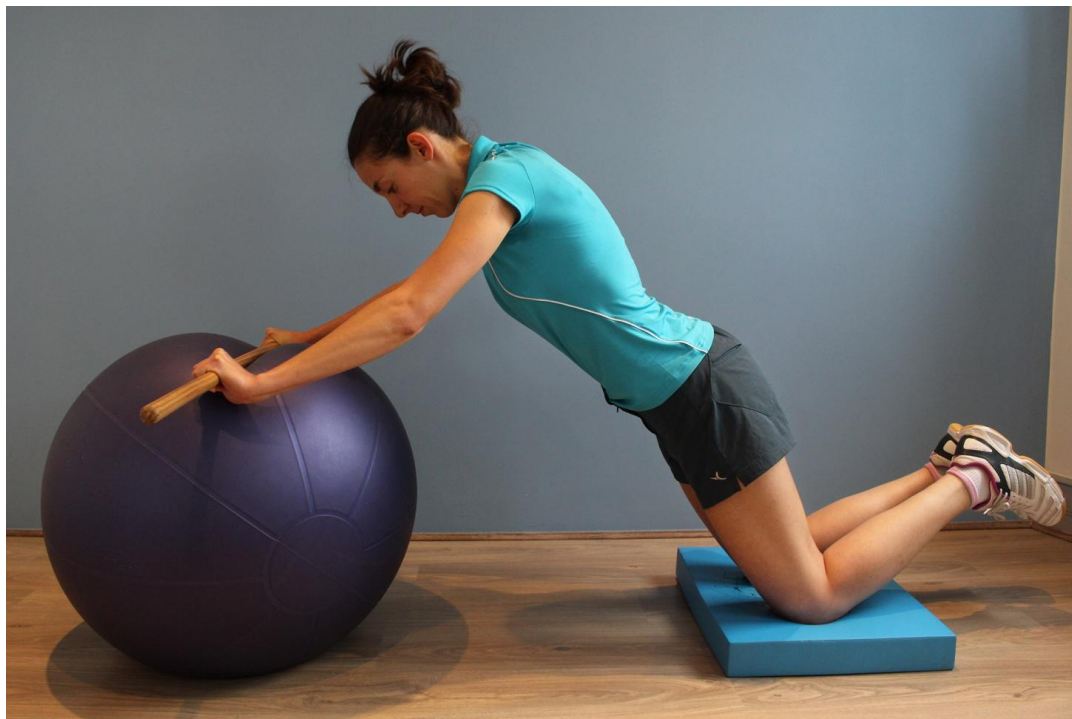
Maintenir cette position entre 20 et 30 secondes et répéter cet exercice entre 3 et 5 fois.



Exercice 8 : membres inférieurs.

8. Gainage spécifique vélo

Petit exercice ludique proprioceptif (plus adapté aux vététistes). Essayez de tenir l'équilibre avec un manche à balai qui fait office de guidon.



Exercice 9 : gainage spécifique vélo.

9. Jeux de balle

Pour allier proprioception et gainage, lancez une balle contre un mur et la rattraper. L'exercice peut se réaliser soit dans l'axe, soit en rotation, en position assise ou à genoux sur le ballon.



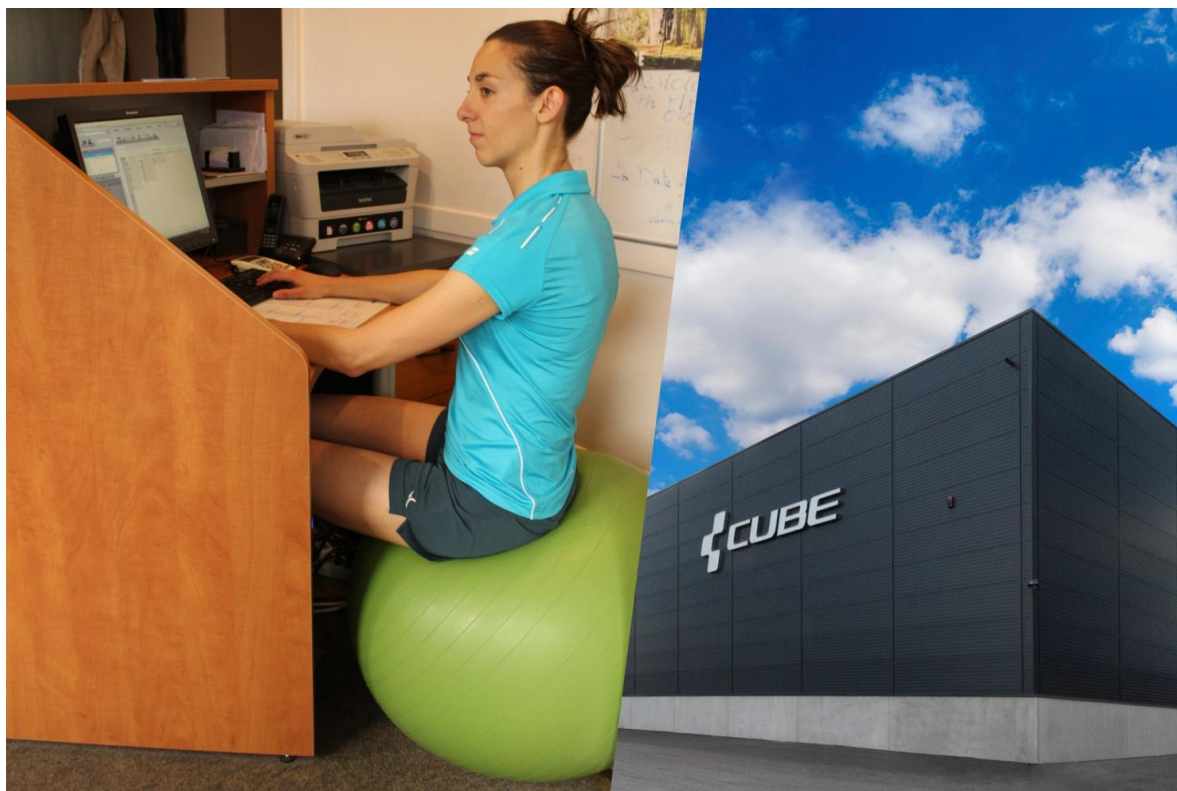
Exercice 10 : jeux de balle.

10. Membres inférieurs, fessiers et abdominaux

Allongez sur le dos, posez vos pieds à plats sur le ballon jambes fléchies, puis tendez les jambes en décollant les fesses.

Bonus : au bureau

Utilisez au quotidien votre ballon en travaillant sur votre ordinateur. Commencez par des périodes de 30 à 90 min, une fois par jour et augmentez en fonction de votre ressenti.



Exercice bonus : au bureau.

Conclusion

Cette liste d'exercices est donnée à titre d'exemple. Il n'est pas indispensable de les effectuer tous à chaque fois. Ils vous permettent de renforcer simplement vos points faibles et donc de travailler tous les groupes musculaires, notamment ceux qui sont le moins sollicités dans la pratique du cyclisme.

L'intérêt du ballon est qu'il est instable et permet donc un renforcement intelligent et ludique des **muscles posturaux**.

Ces exercices vous permettent de renforcer et d'entretenir vos points faibles et d'avoir une meilleure perception globale de votre corps. Cette unité corporelle est maintenue en position correcte et sans risque de blessures grâce au ballon.

Toutefois, un problème de dos ou une douleur, nécessitent toujours un bilan et une prise en charge par un kinésithérapeute ou un médecin du sport. Il en résultera un renforcement adapté à votre morphologie et destiné à soulager vos points faibles.

Article rédigé avec l'aimable participation d'Amandine Gaillard (Annecy Badminton Club).

ARTICLE PROPOSÉ PAR PATRICK DUTOIT

UNION CYCLISTE LA LONDE

Septembre 2016 – départ à 7h45

Départ place du Marché

V2- sortie vers Babaou et La Verne ⇒ 64, 86km ou 94km

S3 – Brevet audax 150km à La Farlède (renseignements sur <http://www.lafarlede.fr>)

D4- sortie vers Gonfaron et Rocbaron ⇒ 67, 83 ou 93km

M7- sortie vers Capelude et Canadel ⇒ 66, 86 ou 98km

V9 – sortie vers Rocbaron et Méounes ⇒ 66, 79km ou 93km

S10- Forum des Associations à partir de 14h avenue Clémenceau

D11- Concentration à Garéoult ⇒ 58, 88km ou 92km

M14- Sortie vers Ste Anastasie ou Le Luc ⇒ 67, 85 ou 104km

V16- sortie vers Babaou et Cogolin ⇒ 56, 73km ou 91km

D18- Forum Julii à Fréjus : 100 et 130km ou concentration à La Valette
sortie vers RP Débarquement et Gassin ⇒ 78km ou 92km

M21- sortie vers Siou Blanc et Méounes ⇒ 61, 82 ou 99km

V23 – sortie vers Flassans et les Fourches ⇒ 62, 85 ou 93km

D25 Concentration à St Elme-La Seyne : La Londe-La Seyne-St Elme© ⇒ 57 ou 84km AR

M28 – sortie vers Cavalaire et Collebasse ⇒ 58, 82 ou 99km

V30- sortie vers La Verne et les Fourches ⇒ 66, 82 ou 92km

Octobre 2016 – départ à 8h

Départ place du Marché

D2 – sortie vers Néoules et Gatéoult ⇒ 61, 87 ou 95km

M5-sortie journée vers la Gineste ⇒ 95km

sortie vers Taillude et Grimaud ⇒ 60, 74 ou 94km

V7- sortie vers Flassans et Le Luc ⇒ 62, 84 et 94km

S8 – Randonnée du TPG à La Garde – 123 ou 158km

D9- sortie vers Cogolin et Babaou ⇒ 59, 83 ou 95km

M12-sortie vers Le Bau Rouge et Solliès Ville ⇒ 62, 69 ou 77km

V14- sortie vers Néoules et Pignans ⇒ 70, 87 ou 92km

D16– sortie journée fête de la Chataigne à Camps la Source

PP : La Londe-Camps- ⇒ 49km

MP :La Londe –Flassans – Camps ⇒ 57km

GP : idem jusqu'à Flassans- Cabasse- Camps ⇒ 70km

Retour commun : 45km

M19- sortie vers Rocbaron et Méounes ⇒ 57, 79 ou 93km

V21- sortie vers Col de Serre et Puget Ville ⇒ 55, 75 ou 91km

D23- sortie vers Cogolin et Collebasse ⇒ 58, 78 ou 92km

M26- Sortie Besse et Pignans ⇒ 70, 87 ou 95km

V28 –sortie vers Cavalaire et Capelude ⇒ 53, 78 ou 99km

D30 – sortie vers le Mourillon ou le Coudon ⇒ 57, 72 ou 76km

M2- sortie vers Babaou et les Fourches ⇒ 51, 73 ou 87km

LA GODASSE LONDAISE

RANDONNEES PEDESTRES

PROGRAMME– SEPTEMBRE – OCTOBRE 2016

Tous les départs se font du parking place du Marché (ancienne gare)

Samedi 10 septembre : Forum des Associations à partir de 14h

Samedi 17 septembre : séjour Italie jusqu'au 24 septembre 2016

Mardi 20 septembre : séjour Corse du Sud jusqu'au 25 septembre

Semaine de la randonnée du 26/9 au 1/10 : inscription à l'office de tourisme

Mardi 27 septembre : Les vieux salins visite avec des guides nature RV à l'office de
tourisme du port à 8h avec B. Ginet 3h, 10km

Mercredi 28 septembre : Le Rouay de la Cabre avec Vincent Blondel et D. Kruft
Rdv à 13h de l'office de tourisme 9,2km 2h30 dénivelé 349m

Jeudi 29 septembre : Entre oliviers, collines et Dolmen avec N. Leydier et D. Valéro
Rdv à 13h à l'Office du Tourisme 2h30, 7km, 262m de dénivelé

Vendredi 30 septembre : La Déroucade, le Valat et le Comtadou avec J. Lepretre
Rdv à 8h30 à l'Office du Tourisme 6h, 16km, 700m de dénivelé

Samedi 1^{er} octobre : Sentier du littoral vers Brégançon avec Jeanne Bona
R/V à l'office de tourisme du port 9h départ en car jusqu'à
Brégançon retour à pieds, 5h 10km, 150m de dénivelé

Lundi 10 octobre 2016 : La Garenne – L'argentièrre – Les Grottes : 12km, 3h
Départ 8h30 devant Le Chêne et l'Olivier avec F. Coulomb