



## Les Potins du Randonneur *le trimestriel*

N° 123 novembre - décembre 2015

### Sommaire

- ✓ Une page se tourne...
- ✓ Séjour dans le Mercantour
- ✓ Et pourtant elle tourne...
- ✓ La montagne Ste Victoire
- ✓ La nocturne du Babaou
- ✓ Le forum Julii
- ✓ Les Baux de Provence
- ✓ Les champignons
- ✓ Le programme cyclo
- ✓ Le programme rando



## **Une page se tourne pour moi, je quitte Bormes et l'UCPL mais j'emporte dans ma musette que de bons souvenirs.**

C'est en 2001 que j'ai pris la licence à l'UCL. Avant mon départ, je veux dire à tous mes ami(e)s cyclos combien j'ai apprécié leurs compagnies et le plaisir que j'ai éprouvé à partager durant toutes ces années les moments passés ensemble sur nos vélos.

Je pense à nos sorties en semaine, les nombreux séjours comme la traversée des Pyrénées, des Alpes, St Jacques de Compostelle et à l'étranger aussi. C'est surtout grâce au club que j'ai pu découvrir toutes ces belles régions. Je remercie le Président Francis qui n'a pas la tâche facile mais qui l'accomplit avec compétence et beaucoup de courage.

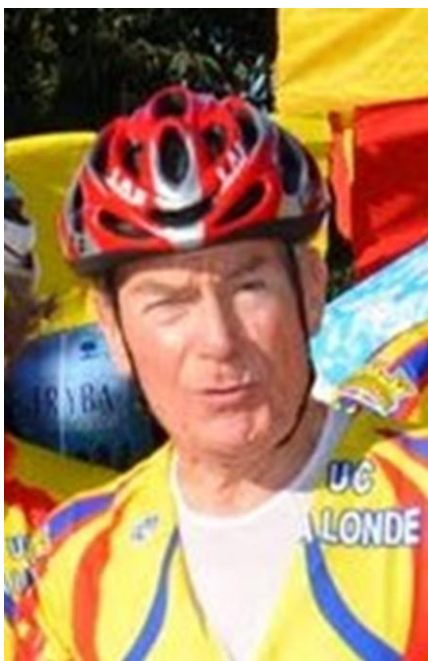
Je remercie aussi tous les membres du bureau qui donnent beaucoup de leur temps et qui sont indispensables pour le bon fonctionnement du Club. Je ne peux pas citer tout le monde mais je pense en particulier à monsieur André Gilabert qui a un rôle très important et qui connaît parfaitement tous les rouages du club. Qui plus est, il est apprécié et respecté de tous. Il est aussi un soutien précieux pour le Président Coulomb.

Je n'oublie pas les randonneurs, un groupe sympa, et les vététistes qui un jour peut-être pratiqueront aussi le vélo de route.

J'ai bien de la peine à quitter tout ce monde où je me sentais bien et parfaitement à l'aise.

Je souhaite à tous de pratiquer encore longtemps notre sport favori.

Amitiés à toutes et à tous.



**Robert Stoll**



## SEJOUR PEDESTRE DANS LE MERCANTOUR

Cette année le Club avait décidé d'organiser un nouveau séjour dans le Mercantour et à la demande de plusieurs membres, le choix s'est porté sur la Vallée des Merveilles et ses gravures dans la région de la Haute Roya.

Un séjour de 4 jours fin septembre qui s'est déroulé dans les meilleures conditions, avec un temps magnifique.

17 partants, dont de nombreux « cyclos » qui se sont laissés tenter par cet endroit très minéral mais magnifique et suivre Francis dans les belles randos qu'il nous avait concocté.

Départ le lundi matin des 2 minibus pour Castérino où nous arrivons après 3H30 de route. Nous y logerons à l'auberge.



Arrivée vers 12H et départ pour la première rando après le pique-nique.

Le lac Agnel, 800m de dénivélé dans les cailloux, altitude 2500m ; une sérieuse mise en jambe mais l'effort en valait la peine : près du lac des bouquetins peu farouches nous attendaient.

Retour tardif à l'auberge pour un repas bien mérité.

Le mardi matin nous partons pour 2 jours vers les sites des Merveilles autour du Mont Bégo.

Le Mont Bégo fut la montagne sacrée des hommes qui vivaient entre 3300 et 1700 ans avant notre ère et c'est dans ce contexte religieux que

ces hommes gravèrent 3700 roches polies de milliers de signes symboliques.

Nous partons tout d'abord pour le site de Fontanalbe où outre les gravures, nous admirons les couleurs vives vertes et violettes des roches.

Ce site compterait 15.000 gravures et nous en découvrons pas mal le long de notre chemin avant de redescendre vers les lacs Jumeaux et ensuite le lac Vert de Fontanalba, avant d'entamer une nouvelle montée vers la baisse de Vallaretta (2279m) où nous nous arrêtons pour pique-niquer devant les casemates abandonnées.

Après une longue descente, nous suivons une belle piste qui nous mènera au Refuge des Merveilles

Lui aussi entouré de nombreux lacs : Saorgine, lac Long Inférieur, Fourca, lac Long Supérieur; nous y passerons la nuit.



La nuit en refuge est une expérience, surtout en cette saison : une douche très ravigotante pour quelques courageux. Pour les autres, tant pis pour l'odeur.

Après un bon repas et une agréable soirée nous rejoignons le dortoir où nous sommes 19 !!!

Partie de plaisir pour s'installer et grosse rigolade, mais pour avoir quelques heures de repos dans son « sac à viande », il valait mieux avoir des boules quiez.

Pour notre 2<sup>ème</sup> journée dans la Vallée des Merveilles, nous partons vers la Baisse de Valmasque (2549m) où nous apercevons de très nombreux chamois.



En route, nous trouvons de nouvelles gravures : la tête du Christ, le chef de Tribu, le rocher de l'Autel autour du lac des Merveilles; avant de se diriger vers le refuge de Valmasque, nous longeons les grands lacs du Basto, Vert, Noir. Et là nous sommes surpris par un brusque changement de temps, fine neige, grêle, mais heureusement l'épisode est de courte durée et le soleil nous revient vite. Vraiment 2 belles journées sans soucis dans un cadre splendide.

Retour à l'Auberge de Val Casterino.

Vu le beau temps, Francis a encore prévu une rando pour la dernière matinée vers les lacs de Peyrefique : 1000 m de dénivelé et toujours les cailloux.

Départ pour La Londe vers 16 H après un séjour qui je pense laissera un bon souvenir à tout le monde. Et je pense plus particulièrement aux cyclos qui s'étaient entraînés d'enfer pour ce séjour.



**Danielle**



# Et pourtant, elle tourne !

Penchons-nous aujourd'hui sur les équilibristes que nous sommes : on "sait faire du vélo". Voici une petite page technique. **Occupons-nous de la roue**, objet de toutes nos attentions ! Plusieurs grands principes de physique sont à l'œuvre.

## La roue influe sur la stabilité du vélo : l'effet gyroscopique.

Tout d'abord, voyons un peu ce phénomène : **l'équilibre sur deux roues** ! Chacun en convient, trois points d'appui sont nécessaires à un bon équilibre. A vélo, c'est différent.



D'après Wikipédia : Un **gyroscope** (du grec « qui observe la rotation ») est un appareil qui exploite le principe de la conservation du [moment angulaire](#) en [physique](#) (ou encore stabilité gyroscopique ou effet gyroscopique).

On peut l'observer dans différents cas. D'abord, chacun de nous enfant a joué avec une toupie et on sait bien qu'elle ne tient debout que si on la fait tourner.

Ensuite, le dispositif expérimental ci-contre explique bien ce qui se passe : le disque central jaune tourne sur un axe qui lui, reste toujours dans la même position, bien que les cercles gris pivotent chacun sur un axe...

Ce phénomène de physique est employé dans de nombreuses applications lorsqu'on souhaite conserver une position stable à certains objets. Dans ce cas, on donne au départ une vitesse de rotation maximale à la masse tournante.



### Faisons quelques petites expériences.

**A/** Prenez la roue avant de votre vélo comme dans la photo de gauche. Tenez-la verticalement avec la main gauche par le levier du blocage rapide : si vous enlevez votre main droite, elle ne tient pas verticalement.

**B/** Maintenant, tenez la roue à gauche et à droite par le blocage, avec les deux mains. Sollicitez une personne qui va la faire tourner vivement. Lâchez le blocage avec la main droite tout en la maintenant avec la gauche comme précédemment. Il y a du nouveau : elle tient debout ! Photo de droite. L'effet est plus net si la rotation est rapide. Vous allez



dire que l'expérience n'est pas parfaite, ce qui est vrai, car la roue n'est pas équilibrée : Pneu, valve !

**C/** Comme B, tenez la roue dans un plan vertical à deux mains par le blocage, comme précédemment. Sans faire tourner la roue, faites pivoter ce plan vertical. On sent une certaine résistance due à la masse de la roue. Puis, maintenant, faites-la tourner rapidement. Essayez de faire pivoter ce plan vertical initial. La résistance est beaucoup plus importante. Cela est dû à l'effet gyroscopique !

**D/** Maintenant, montez sur le vélo. A l'arrêt, seul un acrobate tient en équilibre. Pédalez, vous gardez maintenant un certain équilibre, dû à trois raisons : 1° la structure du vélo. En effet, la fourche est solidaire du cadre avec un pivotement possible (roulements de direction). Une chasse négative (on ne l'étudiera pas ici), aide à ramener la roue avant dans le sens du déplacement, ce qui est très visible lorsqu'on se lâche des deux mains. 2° vous corrigez constamment votre équilibre en tournant légèrement le guidon ! 3° La vitesse. Accélérez, alors cet équilibre précaire est contrebalancé par l'effet gyroscopique qui aide à maintenir les roues verticalement, dans une position stable. A remarquer que lorsque vous roulez vite, l'effet gyroscopique, qui devient important et tend à conserver à la roue la même position, l'emporte sur les deux autres, et on constate qu'on n'est pas obligé de corriger constamment la trajectoire.

On peut conclure que, en maintenant les roues dans un même plan vertical, l'effet gyroscopique aide le cycliste à rester en équilibre.

# La roue influe sur le rendement du vélo : l'énergie cinétique d'une roue

L'**énergie cinétique** est définie comme l'**énergie** que possède un corps du fait de son **mouvement**. L'unité est le joule.

L'équipage vélo + cycliste en mouvement possède une certaine énergie cinétique

Considérons un objet qui se déplace horizontalement et linéairement sans frottement sur un plan. Il a été montré que cette énergie, qui a été quantifiée, peut s'écrire (c'est aussi valable pour une roue, si on la considère comme un simple objet inerte) :

$$\text{Energie cinétique en translation} = \frac{1}{2}mv^2$$

Le point d'application est l'axe de la roue. Cette formule dépend donc de la masse **m** de la roue et de la vitesse de déplacement sur la chaussée (translation) **V**, qui est la vitesse du cycliste au carré. Donc, ce potentiel énergétique s'accroît avec sa masse et la vitesse de déplacement.

Dans le cas présent, nous nous intéresserons seulement à la roue, en montrant que cet objet possède une énergie cinétique composée de deux parties, car elle est en translation avec tout le vélo, mais aussi elle tourne... Cette roue tourne, et de ce fait, accumule en plus une énergie propre à la rotation. On s'en rend compte facilement de la façon suivante. Soulevez l'avant de votre vélo et faites tourner la roue. Maintenant, posez la main sur le pneu pour la stopper. Votre main absorbe cette énergie accumulée dans la roue. On se rend compte que cette accumulation d'énergie en rotation peut être importante. Elle dépend de plusieurs facteurs :

$$\text{Energie cinétique en rotation} = \frac{1}{2}mR^2\omega^2$$

En admettant pour simplifier que tous les points de la roue sont situés à la distance **R** de l'axe, et  **$\omega$**  est la vitesse angulaire de rotation, exprimée en radians par seconde (il y a  $2\pi$  radians dans un tour de roue, un peu plus de 6). Cette formule est approchée, on n'a pas tenu compte de la masse de l'axe ni des rayons...

Ce qui fait

$$\text{Energie cinétique totale de la roue en mouvement} = \frac{1}{2}mv^2 + \frac{1}{2}mR^2\omega^2$$

## **Que c'est compliqué de faire du vélo ! Où en venir avec ces deux réflexions ?**

**D'abord**, l'**énergie cinétique** des roues de votre vélo a deux sources : 1° votre pédalage, car c'est avec vos mollets que vous faites tourner les roues. Une roue lourde sera plus fatigante à mettre en mouvement. Chaque accélération vous demandera davantage d'énergie qu'une roue légère. On peut faire la remarque ici que la partie extérieure de la roue, c'est-à-dire la jante compte plus que le moyeu. En revanche, une roue plus lourde possédera une importante énergie cinétique en rotation qu'elle restituera dans les premiers décimètres d'une côte... (et pour le reste de la côte ?) et 2° les descentes : l'énergie accumulée sans effort nous aide considérablement lorsque nous sommes en bas, nous permettant de rouler à vive allure sur une bonne distance ! Chacun fera remarquer que les roues ne sont qu'une petite partie d'un ensemble qui comporte le vélo entier ainsi que le cycliste !

**Ensuite**, l'**effet gyroscopique** a tendance à rendre le vélo sous-vireur puisqu'il s'oppose à une modification du plan de rotation (cf. l'expérience ci-dessus). Là aussi, la roue légère est plus facile à manier. Je me souviens avoir vu à la télé, voilà une vingtaine d'années, ce coureur de contre la montre qui n'arrivait pas à prendre de virage car il était monté avec deux roues spéciales, une pleine à l'arrière, probablement lourde avec effet gyroscopique important, et une roue à bâtons à l'avant... on voyait de suite qu'il n'arrivait pas à se pencher et à tourner. Il était donc contraint de beaucoup ralentir à chaque virage. En revanche, ces roues trop lourdes, à énergie cinétique importante, lui permettaient de gravir aisément les petites montées ! Ça a bien changé depuis...

## **Conclusion de tout cela, pour notre pratique :**

1° Recherche de solidité : il nous faut une roue solide, vu l'état des chaussées. Trop lourde, il faudra quand même la faire tourner. L'énergie cinétique qu'elle possédera, (mais qu'elle restituera) on la lui transmet à la force de nos mollets. C'est pour cela que chacun aime les roues légères !

2° Recherche de maniabilité : une roue légère dont l'effet gyroscopique sera modéré, fera un vélo léger à manier, mais un peu moins stable.

**Claude Hémar**, le 11 juillet 2015

## LA MONTAGNE Ste VICTOIRE

Mercredi 21 octobre. Nous l'avons fait... à six seulement, mais de qualité !

La réalité est que trois possibilités s'offrent au cycliste :

- le circuit court, avec 75 km, par les deux petits cols (col de Claps 515m et col des Portes 631m). Petits, mais fort pentus sur un demi-km. Ce tour du massif au sens strict est certainement le plus spectaculaire.
- le moyen : celui proposé sur le document, 96 km par le col de Sambuc et Jouques
- le plus long, 120km par Sambuc, Jouques, le Pont Mirabeau et St Paul lez Durance, avec 1700 m de dénivelée. On s'éloigne vraiment de la Ste Victoire... Ne reculant devant rien, c'est celui qui a été choisi !



Approche en voiture jusqu'à Pourcieux, 5km après St Maximin.

Stationnement facile dans le village. Il fait froid et venteux. Nous sommes bien habillés. Choisisant à tort la nationale, nous bravons la circulation et le vent glacial. Conseil : choisir l'ancienne et petite route, directe. A Pourrières, courageux, nous montons jusqu'à l'esplanade pour le magnifique panorama.

Ensuite, après qu'un farceur nous ait indiqué la mauvaise route, c'est Puylobier, la D17 St Antonin, Le Tholonet, et enfin les abords d'Aix en Provence, où on prend maintenant la face

nord du massif avec la D10 pour St Marc Jaumegarde, Vauvenargues, et au carr. D11 à gauche Jouques (repas : resto chez Danielle dont les spaghettis nous réchauffent). Le beau soleil est de retour ! C'est là, après le repas bienvenu, avec une sérieuse et longue montée que nous prenons la rallonge vers Pont Mirabeau. La petite D11 pour Rians est toujours aussi pittoresque, et le retour vers Pourrières se fait par la D23. Pourcieux est à portée de fusil. Voilà 120 km qui marqueront les mémoires.





## LA NOCTURNE DU BABAOU

Pour la première fois, le CCF organisait la «nocturne du Babaou » le samedi 30 août avec un pointage et un ravitaillement au sommet.

L'UCPL était présent, pour cette sortie un peu particulière, puisque de nuit avec pour participants : Bernard ROY, Philippe Gastaldi, Alain NERY, Rémy et moi-même.

Départ de Bormes, près de la fontaine à Marcel, à 21 h 00 c'est dès le départ que nous utilisons nos lumières. Il fait bon même un peu chaud. L'ambiance est très conviviale.

Nous sommes très bien accueillis par le CCF qui apprécie notre participation.

Sortie à renouveler...

### Véro VIDAL



## FORUM JULII A FREJUS le 20 septembre 2015

Partis de La Londe à 6h15 nous arrivons à pied d'œuvre à 7h15. Après une 1/2h d'attente pour l'inscription, nous voilà partis. Avec Véro, nous représentons dignement l'UCPL, puisque nous avons signé pour 130 km et 1760 m de dénivelé. Montée dans les bois à Bagnols en Forêt et Saint Paul en forêt. A Clapiers, premier ravito bien copieux.

Bargemon, les gorges de Châteaudouble, Ampus, c'est au Flayosquet que nous attend le deuxième ravito. Il y a peu de participants sur le grand parcours. Les 50 derniers km sont sympathiques, on descend vers la mer. Nous sommes satisfaits de notre sortie avec plus de 22 de moyenne et une météo idéale pour le vélo.



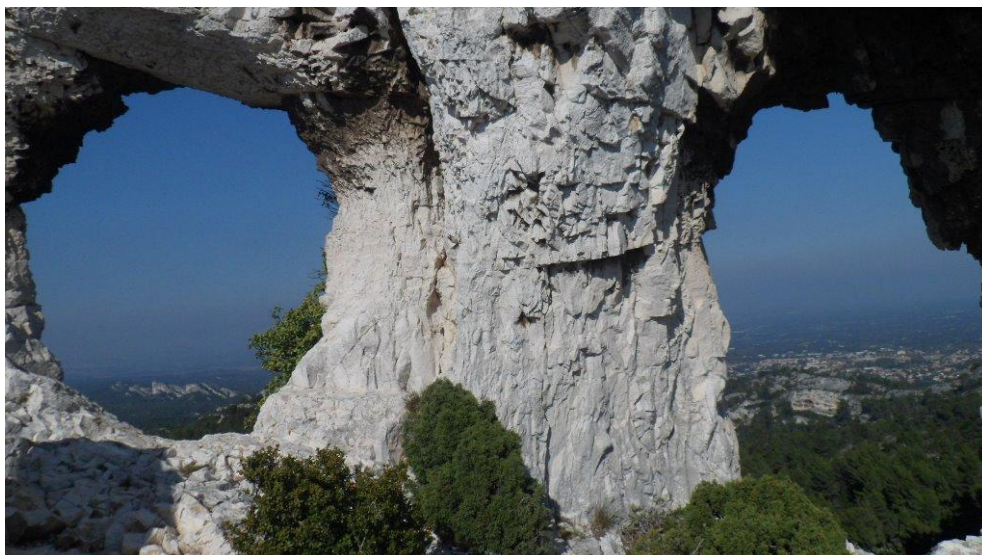
### Véro et Hubert



## Séjour du 14 et 15 octobre 2015 –LES BAUX DE PROVENCE

Petit séjour très agréable dans les Alpilles où le mistral et le ciel bleu nous avaient donné rendez-vous. Nous commençons par une randonnée autour de St Rémy de Provence : le rocher des 2 trous, avec un sentier botanique, ce magnifique rocher troué et une vue sur 360°.

Visite l'après-midi des carrières des lumières avec une projection des œuvres de Michel Ange, Léonard de Vinci et Raphaël. Nous en avons pris plein les yeux ! Soirée et nuit au Domaine de Petite où nous apprécions la chaleur car le mistral nous avait bien refroidis.



Le lendemain, en route vers Maussane-les -Alpilles pour une randonnée dans un univers typique des Alpilles, peu de végétation et vue grandiose.



**Randonnée à Entrecasteaux avec visite du château**





**Les Aiguilles de Valbelle**



**Notre Dame de Constance**





# Pour le meilleur ou pour le pire

## Les champignons

L'automne constitue la saison de référence des champignons. Forestiers ou cultivés, on apprécie leurs saveurs variées. Au point de vue nutritionnel, ils regorgent de vitamines et de minéraux. À découvrir... avec quelques précautions.



Les champignons sont les champions des aliments minceurs. Renfermant 90 à 95 % d'eau, ils contiennent moins de 5 % de glucides et moins de 1 % de lipides. L'addition calorique sera faible avec 12 kcal pour 100 g de girolles par exemple ou 25 kcal pour le même poids de champignons de souche ou de cèpes. Des valeurs globalement identiques à la salade ou aux tomates. Pour bénéficier pleinement de cette équation vertueuse, il faudra prendre garde à ce que l'assaisonnement ne vienne pas tout réduire à néant. Attention en particulier à l'ajout de matières grasses lors de la cuisson.

Leur apport en protéines est faible, 3 %, mais avec une part importante d'acides aminés. Ils ne méritent donc pas leur surnom de «viande végétale» car ce taux est à peine supérieur à la moyenne des légumes frais et il faudrait 500 à 600 g de champignons pour égaler les ap-

ports en protéines d'un petit steak de 100 g. Sauvages ou cultivés, les champignons s'avèrent riches en fibres - entre 2 et 5 g pour 100 g - composants qui ont pour avantage de faciliter le transit intestinal et à qui l'on reconnaît une utilité dans la prévention du cancer du colon.

Les champignons de couche arrivent nettement en tête de tous les végétaux frais pour la teneur en vitamines du groupe B, et particulièrement en vitamine B3 (5,2 mg), B5 (2,1 mg), et en vitamine B2 (0,44 mg). Par contre, ils renferment peu de vitamine C (5 mg), bien en deçà de la plupart des légumes frais. On appréciera aussi ses apports en vitamine D anti-rachitique (2 mcg pour 100 g).

Les minéraux et oligo-éléments représentent 1 g pour 100 g de champignons de couche. Le potassium représente près de la moitié de ce total, quantité normale pour les légumes frais. Il est par contre beaucoup plus riche en phosphore que la plupart des aliments végétaux (100 à 150 mg pour 100 g) celui-ci étant plus présent dans le chapeau que dans le pied. Il renferme également des quantités élevées de bore (2 à 5 mg). On retrouvera par contre peu de magnésium (13 mg), peu de cal-

cium (11 mg) et de sodium (8 mg) ce qui permet de l'introduire sans difficulté dans les régimes sans sel. Enfin, les oligo-éléments proprement dits sont très bien représentés avec fer, zinc, cuivre, manganèse, fluor, sélénium, chrome, nickel, molybdène, vanadium, etc.

### Au fil des espèces

2 500 espèces, et plus de 200 000 variétés de champignons sont répertoriées, mais le champignon de Paris reste le plus consommé au monde.

- **Les cèpes ou bolets** : il en existe une vingtaine de variétés. Ils sont très riches en fibres et constituent une véritable éponge à matières grasses, caractéristiques qui peuvent les rendre très indigestes. Ils contiennent beaucoup de sélénium, anti-oxydant rare dans notre alimentation, ainsi que de nombreux minéraux et beaucoup de vitamines du groupe B.

- **Les girolles** : elles sont très riches en fibres, 4,7 g pour 100 g, ce qui peut suffire à irriter les intestins fragiles. Elles contiennent beaucoup de carotènes et de vitamines PP, pas de lipides et par conséquent très peu de calories, 12 kcal pour 100 g.



• **Les truffes** : il en existe soixante-dix espèces dont trente-deux en Europe. La truffe noire du Périgord (*tuber mélanosporum*) et la truffe blanche du Piémont ou truffe blanche d'Alba (*tuber magnatum*) constituent les espèces les plus réputées et les plus savoureuses. 5 à 10 g de truffe suffisent à transformer un banal plat de pâtes en plat de fête. Très peu calorique, consommée souvent nature et en très petite quantité en raison de son prix, elle n'aura aucune incidence calorique sur votre régime. Quant à sa réputation aphrodisiaque, elle relève de la légende ou... du phantasme.

### Précautions élémentaires

Certains champignons forestiers peuvent être toxiques, voire mortels, comme la trop célèbre amanite phalloïde, responsable de 97 % des intoxications mortelles dans notre pays. Si vous n'êtes pas sûr de vous, consultez un mycologue averti ou un pharmacien. En cas de doute persistant, éliminez l'élément suspect. Même comestibles, la plupart des champignons synthétisent des substances toxiques, capables de provoquer des mutations cellulaires, de produire des antibiotiques et des composés cancérigènes, comme l'hydrazine, que l'on retrouve même dans les champignons de Paris. Les champignons subissent particulièrement les pollutions industrielles et agricoles. Cultivés sur des substrats composés en partie d'ordures ménagères, ils peuvent concentrer dans leur chair des produits chimiques et des métaux lourds, comme le mercure et le cadmium. Les champignons qui crois-



Parfois lourds à digérer, les champignons ne sont pas recommandés avant une randonnée  
© Jean-Louis Rougier



La mortelle amanite phalloïde.

sent au bord des routes atteignent des concentrations record en polluants, notamment du plomb.

### Préparation

Pour préserver leur saveur, les champignons doivent être lavés rapidement à l'eau courante et consommés sans tarder. Par contre, on ne lave pas les cèpes, et on ne les fait surtout pas tremper. Il suffit de les essuyer délicatement avec un linge humide. Seuls les champignons cultivés et la truffe peuvent se consommer crus. Les autres seront peu savoureux, et même toxiques dans certains cas. En résumé, on conseillera une consommation modérée des champignons cultivés ou comestibles, et l'abstention pour ceux résultant d'une cueillette improvisée. ■



Sombre et mystérieuse, la truffe.  
© Jean-Louis Rougier

### Composition pour 100 g

| Composants |        |
|------------|--------|
| Glucides   | 0.60 g |
| Protides   | 2.70 g |
| Lipides    | 0.20 g |
| Eau        | 91.8 g |

| Minéraux  |          |
|-----------|----------|
| Potassium | 420.0 mg |
| Phosphore | 125.0 mg |
| Calcium   | 11.00 mg |
| Magnésium | 13.00 mg |
| Sodium    | 8.000 mg |
| Bore      | 5.000 mg |
| Fer       | 1.200 mg |
| Cuivre    | 0.400 mg |
| Zinc      | 0.500 mg |
| Manganèse | 0.090 mg |
| Fluor     | 0.030 mg |
| Sélénium  | 0.010 mg |



# Union cycliste La Londe

## PARCOURS DE NOVEMBRE – Départ à 8h15

### **D1 - Challenge hivernal au Mourillon au Port St Louis**

M4- Sortie en direction de Babaou et des Vaudrèches ⇒ 54, 73 ou 87km

V6- Sortie en direction de Cavalaire et Gigaro ⇒ 53, 68 ou 89km

### **D8- Concentration hivernale à Cuers ⇒ 50, 70 ou 89km**

M11- Sortie en direction de La Garde ou Babaou ⇒ 52 ou 74km

V13- Sortie en direction de Costebelle et Pierrefeu ⇒ 52 66 ou 82km

### **D15- Concentration hivernale à La Valette ⇒ 55, 74 ou 81km**

M18 – Sortie en direction de Cavalaire et de la Cx Valmer ⇒ 55, 78 ou 87km

V20- Sortie en direction de Rocbaron et de Gonfaron ⇒ 59, 76 ou 89km

### **D22 – Concentration hivernale à la Farlède ⇒ 53, 66 ou 76km**

M25- Sortie en direction du Lavandou et de Gigaro ⇒ 51, 74 ou 85km

V27- Sortie en direction de Pignans et Rocbaron ⇒ 62, 72 ou 86km

### **D29 – Sortie en direction de Giens et la Bau Rouge ⇒ 48, 70 ou 83km**

## PARCOURS DE DECEMBRE – Départ à 8h30

M2 – Sortie en direction de Giens ou de ND des Anges ⇒ 56, 73 ou 81km

V4- Sortie en direction du Rayol et de La Cx Valmer ⇒ 55, 68 ou 89km

### **D6- Concentration hivernale à La Valette ⇒ 55, 65 ou 84km**

M9- Sortie en direction de Pierrefeu et de Maraval ⇒ 55, 74 ou 85km

V11 – Sortie en direction de Carnoules et de Flassans ⇒ 61, 74 ou 82km

### **D13 – Concentration hivernale à La Moutonne ⇒ 50, 68 ou 84km**

M16- Sortie en direction de Le Dattier et Gigaro ⇒ 55, 70 ou 85km

*V18 – Sortie en direction de La Tour Fondue et de Cuers ⇒ 58, 69 ou 83km*

-----  
**D20- Sortie en direction de La Garde et Giens ⇒ 53, 62 ou 83km**

-----  
*Ma22- Sortie en direction de Giens et de Flassans ⇒ 54, 64 ou 78km*

-----  
*J24- Sortie en direction de Le Dattier et de Babaou ⇒ 55, 66 ou 78km*

-----  
**D27 –Sortie en direction de Pierrefeu et de Giens ⇒ 50, 61 ou 78km**

-----  
*Ma29- Sortie en direction Pignans et Gonfaron ⇒ 61,64 ou 78km*



# PROGRAMME des RANDONNEES PEDESTRES

pour Novembre et Décembre 2015

**Lieu de RV:** Parking ancienne place du marché

**Nouveaux horaires :** *jeudi* : RV 9h20 départ 9h30 avec pique-nique

*dimanche*: RV 8h20 départ 8h30 avec pique-nique

**Jeudi 5 novembre :** *Vaubarnier - les 4 chemins* avec Jackie Leprêtre

11,5km, dénivelé 480m, 3h30, P1/T1 départ de l'église de Collobrières 45km A/R

**Dimanche 8 novembre :** Pas de randonnée (manque d'animateur)

**Jeudi 12 novembre :** *Chapelle Ste Philomène* avec Jackie Leprêtre

10,2km, dénivelé 440m, 3h30, P1/T1 départ du canadel à Puget ville 60km A/R

**Dimanche 15 novembre :** *Chapelle Ste André-Orris et la grotte aux 400 moutons* avec Jeanne Bona

15km, dénivelé 500m, P1/T1 La Roquebrussanne 88km A/R

**Jeudi 19 novembre :** *Chapelle Ste Magdeleine* avec Danielle Valéro

13km, dénivelé 600m, 4h, P1/T1 départ de La Môle 46km A/R

**Dimanche 22 novembre :** *Pont de La Goure - Le petit Noyer* avec Jackie Leprêtre

15,2km, dénivelé 555m, 5h30, P2/T1 départ du pont des Caunes route de La Môle  
85kmA/R

**Jeudi 26 novembre :** *Le Marescaut* avec Danielle Kruft

9,2km, dénivelé 350m, 3h, P1/T2 (passages P3) Collobrières- La Croix d'Anselme  
50kmA/R

**Dimanche 29 novembre :** *Le Pas du Pilon* avec Jackie Leprêtre

15,6km,dénivelé 560m, 6h, P2/T1,  
départ des Colles à Solliès-Toucas 70kmA/R

---

**Jeudi 3 décembre :** *Les hauts du Pradel* avec Danielle Valéro

10km, dénivelé 520m, 3h15, P2/T1 60km A/R

**Dimanche 6 décembre :** *Notre Dames des Anges* avec Jeanne Bona

15km, 600m, 5h, P1/T1, départ de Pignans 77km A/R

**Jeudi 10 décembre :** *Bidoufles* avec Jackie Leprêtre

11,4km, dénivelé 300m, 3h30, P1/T1 départ de Morière le Cap 75kmA/R

**Dimanche13 décembre :** *circuit de Notre Dame de Paracol- Mont Cuit* avec Jeanne Bona

12km, dénivelé 450m, 4h, P1/T1 départ Le Val 102km A/R

**Jeudi 17 décembre :** *Plateau de Treps* avec Danielle Valéro

13km, dénivelé 300m, 4h, P1/T1, départ col de Taillude 55km A/R

-----  
**Fin**