

# LES RANDONNEURS SANARYENS

76 Chemin de la Milhière 83110 SANARY/MER  
Tél : 04 98 00 04 28  
Email : randonneurssanaryens@free.fr  
Site : randonneurs-sanaryens.com  
Permanences : 9h30-11h00, samedi



## PROGRAMME DE DÉCEMBRE 2023

L'inscription en ligne aux randonnées est ouverte.  
Voir les modalités au dos du programme.  
Les chaussures de randonnée sont obligatoires.

En cas de force majeure (météo, massifs fermés...) la randonnée peut être reportée ou déplacée sur un autre site ; vous serez informés par mail ou téléphone, la veille de la randonnée à partir de 19H30.  
**Une demi-heure avant l'heure de départ, l'animateur responsable de la randonnée peut être joint au numéro indiqué ligne Contact .**

### TELETHON 2023

Randonnée citadine à Sanary le samedi 9 décembre.  
Rendez vous à 9h30 à l'Office de Tourisme pour environ 2h00 de promenade. Ouvert à tous. Une tirelire sera à disposition des participants.  
L'intégralité des dons sera remise au téléthon.  
Venez nombreux pour une bonne cause.

ASSEMBLEE GENERALE LE SAMEDI 2 DECEMBRE A 9H30 A LA SALLE POLYVALENTE DE LA GUIGHARDE.

Dernière permanence le 16 décembre 2023.  
Reprise le 6 janvier 2024 de 9h30 à 11h00.

<b>Dimanche 03 Décembre</b> 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	<b>FARDELOUP - LA CIOTAT (13)</b>
11 km +280 m -250 m 04H30 IGN 3245 ET	<u>S. BERTIN, C. FRERE</u>
13.5 km +550 m -500 m 04H40 IGN 3245 ET	<u>J. ABADIE, J. DELORME</u>
16 km +640 m -620 m 04H50 IGN 3245 ET	<u>M. LACORE, S. MARTINET</u>
Contact : BERTIN Serge au 06 83 32 66 91 à partir du Jeudi 30 Novembre	
<b>Mercredi 06 Décembre</b> 13H30 - RANDONNIÈRE - SANARY/MER EN VP	<b>LE TÉLÉGRAPHE - CEYRESTE (13)</b>
6.5 km +160 m -160 m 02H30 IGN 3345 OT	<u>P. MATHON, N. BUVRY, G. ALLEGRUCCI</u>
7.8 km +250 m -250 m 03H00 IGN 3345 OT	<u>J. ABADIE, C. SEBE</u>
Contact : ABADIE Jean-Pierre au 07 86 41 08 35 à partir du Dimanche 03 Décembre	
<b>Jeudi 07 Décembre</b> 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	<b>DANJEAN - ARMARIS-VILLAGE - SIGNES (83)</b>
12 km +320 m -440 m 03H30 IGN 3545 OT	<u>M. SALVI, C. FUERXER, R. EHRE</u>
Notes : <b>Passage à la confiserie nougats</b>	
Contact : SALVI Michel au 06 73 11 65 30 à partir du Lundi 04 Décembre	
<b>Dimanche 10 Décembre</b> 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	<b>FORÊT DE SAINTE BAUME - SAINT ZACHARIE (83)</b>
12.1 km +360 m -360 m 04H30 IGN 3345 OT	<u>E. COURCIMAULT, M. GALLET</u>
14.5 km +440 m -440 m 04H30 IGN 3345 OT	<u>E. TURRA, J. ABADIE</u>
19.2 km +660 m -660 m 05H00 IGN 3345 OT	<u>J. DELORME, J. POPULAIRE</u>
Contact : ABADIE Jean-Pierre au 07 86 41 08 35 à partir du Jeudi 07 Décembre	
<b>Mercredi 13 Décembre</b> 13H30 - RANDONNIÈRE - SANARY/MER EN VP	<b>VILLAGE ET PLAINE ORIENTALE - SIGNES (83)</b>
7 km +90 m -90 m 02H45 IGN 3545 OT	<u>M. SALVI, N. BUVRY</u>
Particularités : <b>Passage à la confiserie Nougats</b>	
Contact : SALVI Michel au 06 73 11 65 30 à partir du Dimanche 10 Décembre	
<b>Jeudi 14 Décembre</b> 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	<b>CEYRESTE NORD - CEYRESTE (13)</b>
10 km +280 m -280 m 05H00 IGN 3245 ET	<u>S. BERTIN, E. TURRA</u>
14 km +420 m -420 m 05H30 IGN 3245 ET	<u>J. POPULAIRE, M. GALLET</u>
16 km +580 m -580 m 05H30 IGN 3245 ET	<u>A. FAVREAU, V. LEBRUN, S. MARTINET</u>
Contact : FAVREAU Anne-Marie au 06 85 78 34 46 à partir du Lundi 11 Décembre	
<b>Dimanche 17 Décembre</b> 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	<b>TRAPAN VERS LITTORAL - BORMES LES MIMOSAS (83)</b>
10.5 km +130 m -200 m 04H30 IGN 3446 ET	<u>D. MILLIAT, S. BERTIN</u>
14 km +180 m -240 m 04H30 IGN 3446 ET	<u>J. DELORME, C. FRERE</u>
19 km +320 m -250 m 04H30 IGN 3446 ET	<u>J. POPULAIRE, A. FAVREAU, S. MARTINET</u>
Contact : POPULAIRE Jean-Michel au 07 82 49 48 13 à partir du Jeudi 14 Décembre	
<b>Mercredi 20 Décembre</b> 13H30 - RANDONNIÈRE - SANARY/MER EN VP	<b>LES TASSYS - SANARY/MER (83)</b>
3.9 km +200 m -200 m 02H30 IGN 3346 OT	<u>N. BUVRY, N. CHERRIERE</u>
5.7 km +290 m -290 m 02H30 IGN 3346 OT	<u>D. RAMONDA, C. SEBE</u>
Contact : RAMONDA Denise au 04 94 88 19 25 à partir du Dimanche 17 Décembre	
<b>Dimanche 07 Janvier</b> 09H00 - JARDIN EXOTIQUE - SANARY/MER EN VP	<b>GALETTE GROS CERVEAU - SANARY (83)</b>
3 km +260 m -13 m 02H00 IGN 3346 OT	<u>G. BOULLET, N. CHERRIERE</u>
6.2 km +345 m -95 m 02H30 IGN 3346 OT	<u>E. CHABANNE, N. BUVRY</u>
7.3 km +447 m -194 m 03H00 IGN 3346 OT	<u>M. GALLET, F. COURCIMAULT</u>
7.8 km +520 m -270 m 03H30 IGN 3346 OT	<u>N. LLULL, J. LLULL</u>
Notes : <b>Les 4 parcours se retrouvent à l'Ouvrage de la Pointe à 12H30 pour partager la galette des rois offerte par l'association. Pique nique tiré du sac.</b>	
Contact : GALLET Maguy au 06 03 57 55 08 à partir du Jeudi 04 Janvier	

# INFORMATIONS DÉCEMBRE 2023

## **MODALITES D'INSCRIPTION DES DIFFERENTES ACTIVITES**

IL EST INDISPENSABLE D'ETRE ADHERENT POUR S'INSCRIRE ET PARTICIPER AUX DIFFERENTES ACTIVITES.

. LONGE CÔTE: lundi et mercredi 13h45 Plage du LIDO à Sanary (ou VALLAT Bandol si météo défavorable) - inscription obligatoire  
Contact: Roland EHRE tél 07 86 32 26 52.

MARCHE NORDIQUE: Le lundi 3 niveaux. Rendez-vous à 8h25 pour co-voiturage au parking de "la Randonnière" chemin de la Milhière à Sanary et 8h45 sur place. Inscription obligatoire. Contact: Véronique LEBRUN tél 06 86 40 62 96.

YOGA: Le mardi de 10h15 à 11h15 Gymnase de la Vernette à Sanary. Contact: Jean Pierre DUCLOS tél 09 53 08 09 27.

PREPARATION PHYSIQUE: Le mardi et vendredi de 9h00 à 10h00 Gymnase de la Vernette à Sanary. Contact Gilbert VILLA-MASSONE tél: 06 07 55 81 48. Pour plus d'informations rendez vous sur notre site internet randonneurs-sanaryens.com

TAI CHI CHUAN: Le vendredi de 10h15 à 11h30 - Gymnase de la Vernette à Sanary.  
Contact Gilbert VILLA-MASSONE tél: 06 07 55 81 48.

RANDONNEE PEDESTRE: l'inscription en ligne (IEL) est obligatoire pour les adhérents, via Gari (cf. tuto en page d'accueil du site internet) en fonction des jours de randonnée:

- . mardi: du samedi 00h au lundi 24h .
- . mercredi: du dimanche 00h au mardi 24h .
- . jeudi: du lundi 00h au mercredi 24h .
- . vendredi: du mardi 00h au jeudi 24h .
- . dimanche: du jeudi 00h au samedi 24h .

Une inscription est un engagement de participation à la randonnée.

Le désistement: se fait en ligne 24h00 avant le départ:

- . Pour la randonnée du jeudi: le mardi avant minuit.
- . Pour la randonnée du dimanche: le vendredi avant minuit.

Au delà le paiement du transport sera exigé sauf en cas de force majeure qui sera étudié en réunion du conseil d'administration. Il en sera de même en cas de non présentation à l'heure du départ du car.

Liste d'attente: si vous êtes en liste d'attente, le passage en liste des inscrits est automatique. Si vous ne souhaitez plus participer à la randonnée, pensez à vous désinscrire, le suivant vous sera reconnaissant.

Les règles de désistements s'appliquent de la même manière.






Vous n'avez pas internet: l'inscription par téléphone est possible à partir de 18h30 le jour spécifié sur le programme.

## **PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS**

Le vendredi 19 janvier 2024 à 17h00 à la salle polyvalente de la Guicharde - avenue du stade à Sanary/Mer pour valider le mois de février et faire les prévisions du mois de mars 2024.

## **PROCHAIN PROGRAMME**

Le 28 décembre 2023 sur le site randonneurs-sanaryens.com, à la médiathèque, à l'accueil vie associative, à l'office de tourisme de Sanary/Mer et au pavillon du tourisme de Six Fours.

Classification	Distance	Dénivelé cumulé
	16 km et +	700 m et +
	14 à 18 km	500 à 900 m
	12 à 16 km	400 à 600 m
	8 à 14 km	250 à 450 m
	4 à 8 km	0 à 250 m