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

LES RANDONNEURS SANARYENS

PROGRAMME DE MAI 2025

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 le départ, l'animateur responsable de la randonnée peut être joint au numéro figurant au programme du jour .

Le prix du car est passé à 12€ paiement exclusivement par carte bancaire. En cas de défaillance du TPE, les adhérents doivent avoir en permanence 12€ en espèce dans leur sac à dos.
Documents à avoir sur soi pour toutes les activités proposées par l'association des randonneurs sanaryens: carte vitale, carte mutuelle, carte d'identité, licence de la FFRP, copie de vos ordonnances médicales, n° de téléphone et nom de la personne à prévenir en cas d'accident. Justificatifs nécessaires pour toute démarche d'admission vers un service d'urgence

Dimanche 04 Mai — 08H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR — LES CALANS - EYGALIÈRES (13)

12 km	+250 m	-250 m	05H00	IGN 3043 OT	C. VEYRY, E. CHABANNE
15 km	+360 m	-345 m	05H00	IGN 3043 OT	J. LLULL, N. LLULL
18 km	+635 m	-630 m	06H00	IGN 3043 OT	M. LACORE, V. LEBRUN

Contact : VEYRY Christian au 06 72 68 78 73 à partir du Jeudi 01 Mai

Mercredi 07 Mai — 10H00 - RANDONNIERE - SANARY/MER EN VP — ILE DES EMBIEZ - SIX FOURS LES PLAGES (83)

7 km	+100 m	-100 m	02H30	IGN 3346 OT	C. LEON, C. DURAND

Particularités : Traversée à partir du Brusc. Heure à préciser. Prévoir pique-nique
Contact : LEON Christian au 06 10 91 43 18 à partir du Dimanche 04 Mai

Jeudi 08 Mai — 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR — BRIGNOLES - BRIGNOLES (83)

10 km	+300 m	-290 m	04H00	IGN 3444 OT	P. BARNOUIN, J. CHARLES, E. CHABANNE
11 km	+330 m	-300 m	04H30	IGN 3444 OT	M. BONNIER, G. MATIGNON
15 km	+560 m	-520 m	04H30	IGN 3444 OT	D. BONNIER, V. LEBRUN

Particularités : Transit par bus de Camps la Source à la Celle
Notes : Visite libre de l'Abbaye de la Celle
Contact : BARNOUIN Pascale au 06 07 59 17 54 à partir du Lundi 05 Mai

Dimanche 11 Mai — 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR — PARC ST PONS - GEMENOS (13)

10 km	+320 m	-320 m	04H00	IGN 3245 ET	J. CHARLES, J. ABADIE, M. BONNIER
11.5 km	+600 m	-600 m	04H30	IGN 3245 ET	J. LLULL, N. LLULL
14 km	+820 m	-820 m	05H00	IGN 3245 ET	D. BONNIER, V. LEBRUN

Contact : CHARLES Jackie au 06 84 44 19 29 à partir du Jeudi 08 Mai

Mercredi 14 Mai — 13H30 - RANDONNIÈRE - SANARY/MER EN VP — PIN DE GALLE - LE PRADET (83)

5.3 km	+210 m	-210 m	03H00	IGN 3346 OT	G. ALLEGRUCCI , J. CHARLES
6.4 km	+260 m	-260 m	03H00	IGN 3346 OT	D. RAMONDA, N. BUVRY, N. CHERRIERE

Notes : Rando littorale, avec du dénivelé, mais facilitée et sécurisée par de nombreux escaliers
Contact : RAMONDA Denise au 06 89 36 04 25 à partir du Dimanche 11 Mai

Jeudi 15 Mai — 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR — LE DATTIER - CAVALAIRE (83)

10 km	+300 m	-300 m	03H00	IGN 3545 OT	J. CHARLES, M. BONNIER
12 km	+410 m	-410 m	03H30	IGN 3545 OT	D. MILLIAT, J. DELORME
15 km	+590 m	-590 m	04H30	IGN 3545 OT	D. BONNIER, G. MATIGNON

Contact : MILLIAT Daniel au 06 83 78 86 58 à partir du Lundi 12 Mai

Dimanche 18 Mai — 08H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR — PORTAIL DES AIRES - AUPS (83)

12 km	+400 m	-400 m	04H30	IGN 3443 OT	E. CHABANNE, D. RAMONDA
14 km	+420 m	-670 m	05H30	IGN 3443 OT	M. GALLET, F. COURCIMAULT, M. BONNIER
17 km	+600 m	-850 m	06H00	IGN 3443 OT	M. LACORE, D. BONNIER

Contact : CHABANNE Eliane au 06 07 31 44 24 à partir du Jeudi 15 Mai

Mercredi 21 Mai — 13H30 - RANDONNIÈRE - SANARY/MER EN VP — DOMAINE DE LA LIMATE - SIGNES (83)

9 km	+120 m	-120 m	03H15	IGN 3345 OT	M. SALVI, N. BUVRY
8 km	+90 m	-90 m	03H15	IGN 3345 OT	E. TURRA, D. RAMONDA

Contact : SALVI Michel au 06 73 11 65 30 à partir du Dimanche 18 Mai

Jeudi 22 Mai — 07H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR — LES PÉNITENTS - LES MÉES (04)

3.3 km	+200 m	-200 m	01H30	IGN 3340 ET	D. RAMONDA, N. CHERRIERE
4.8 km	+340 m	-340 m	01H30	IGN 3340 ET	C. VEYRY, E. CHABANNE

Notes : Rando Restau : inscription samedi 19 avril 2025 à partir de 19h00 par mail à rssorties@free.fr

Mercredi 28 Mai — 13H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN VP — JANAS - SIX FOURS (83)

5 km	+200 m	-200 m	02H30	IGN 3346 OT	P. BARNOUIN, N. BUVRY, J. CHARLES

Particularités : Montée à la chapelle
Contact : BARNOUIN Pascale au 06 07 59 17 54 à partir du Dimanche 25 Mai

Jeudi 29 Mai — 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR — BELVÉRÈRE D'EN VAU - CASSIS (13)

11.5 km	+320 m	-320 m	05H00	IGN 3245 ET	J. ABADIE, E. CHABANNE, E. TURRA
13 km	+550 m	-550 m	05H30	IGN 3245 ET	J. DELORME, M. BONNIER
15 km	+780 m	-780 m	06H00	IGN 3245 ET	D. BONNIER, M. LACORE

Contact : BONNIER Didier au 06 29 94 53 94 à partir du Lundi 26 Mai

INFORMATIONS MAI 2025

MODALITES D'INSCRIPTION AUX DIFFERENTES ACTIVITES

Il est indispensable d'être adhérent pour s'inscrire et participer aux différentes activités.

RANDONNEE PEDESTRE: Inscription en ligne obligatoire selon modalités en page d'accueil du site internet. Vous n'avez pas internet, l'inscription est possible à partir de 8h30 le jour spécifié sur le programme.

LONGE CÔTE: Consultez le programme sur GARI pour heure et lieu de rendez-vous. Incription obligatoire.
Contact Agnès EHRE tél 06 43 66 24 42.

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.

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

PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Vendredi 12 septembre 2025 à 17h00 à la salle polyvalente de la Guicharde - avenue du stade à Sanary/Mer pour valider le mois de septembre et faire les prévisions d'octobre et début novembre 2025.

PROCHAIN PROGRAMME

Le 28 mai 2025 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