

Dimanche 1 :

**FACILE**

Rando autour de ND des Anges le matin. Pique-nique personnel au gîte de la Chapelle, suivi par la galette des rois et cidre (amenés par le club)



**TARIF: 5 euros**  
Inscription avant le 29 janvier  
Auprès de: **SIMONE**  
**06 80 96 33 39**  
**Notre Dame des ANGES**  
**PIGNAN**  
6.5 km - Dénivelé +/- 200 m  
cotation FFRP – E2 T2 R2 -



Randonneurs **Christian : 06 37 31 72 11**  
Départ **8h30** parking **BOULODROME**

non randonneurs **Simone : 06 80 96 33 39**  
Départ **11h00** parking **BOULODROME**

Mardi 3 :

**FACILE**

**Les Pousselons - la Navarre – Dolmen de Montbel**  
**SOLLIES - PONT**

10.8 km - Dénivelée +/- 269 m  
cotation FFRP – E2 T2 R2

Animatrice **Yolande : 06 16 50 37 98**  
Départ **9h00** parking **BOULODROME**

Dimanche 8 :

**MOYENNE**

**Le Croupatier**  
**CHATEAUVALLO**

10 km - Dénivelée +/- 350 m  
cotation FFRP – E3 T3 R3

Animateur **Marc : 06 16 22 09 64**  
Départ **9h00** parking **BOULODROME**

Mardi 10 :

**FACILE**

**De Besse sur Issole à Sainte Anastasie**  
**BESSE sur ISSOLE**

14 km - Dénivelée +/- 268 m  
cotation FFRP – E2 T2 R2

Animateur **Frédéric : 07 77 60 94 34**  
Départ **9h00** parking **BOULODROME**

Dimanche 15 :

**MOYENNE**

**Les crêtes de TANNERON (rando mimosas)**  
**TANNERON**

16 km - Dénivelée +/- 481 m  
cotation FFRP – E3 T3 R3

Animateur **Christian : 06 37 31 72 11**  
Départ **9h00** parking **BOULODROME**

Mardi 17 :

**FACILE**

**Reserve naturelle**  
**Le CANNET des MAURES**

13.5 km - Dénivelé +/- 138 m  
cotation FFRP – E2 T2 R2 -

Animateur **Marc : 06 16 22 09 64**  
Départ **8h30** parking **BOULODROME**

Dimanche 22 :

**MOYENNE**

**Méounes les Montrieux-Tour du Baou de Serein- vallon d'Agnis**  
**MEOUNES les MONTRIEUX**

10.35 km - Dénivelé +/- 368 m  
cotation FFRP – E2 T3 R3 -

Animateur **Frédéric : 07 77 60 94 34**  
Départ **9h00** : parking **BOULODROME**

Mardi 24 :

**MOYENNE**

**Source de l'Huveaune depuis St Zacharie**  
**Saint ZACHARIE**

13 km - Dénivelé +/- 354 m  
cotation FFRP – E3 T2 R3 -

Animateur **Jean-Paul : 07 81 51 61 77**  
Départ **8h30** parking **BOULODROME**

**Pour toutes les sorties, l'inscription auprès de l'animateur est obligatoire la veille avant 20h, uniquement par SMS ! L'heure indiquée est d'heure de départ, il faut donc être sur place une dizaine de minutes avant !**

**Pour toutes les sorties, l'animateur se réserve le droit d'annuler ou de remplacer en cas de vigilance météo !**

**MARCHE NORDIQUE A :**

- 9h30 LES LUNDIS MATIN AU PLAN DE LA GARDE LE PRADET avec MARC
- 9h00 LES VENDREDIS et MERCREDIS MATIN A LA CASTILLE / LA CRAU avec CHRISTIAN

Inscriptions et renseignements auprès de :  
Marc : 04 94 20 64 73 - 06 16 22 09 64  
Christian : 06 37 31 72 11

**ESPACE ASSOCIATIF Y. ET J. MURAT**

2, impasse de l'enclos 83210 SOLLIÈS-PONT  
TÉL. : 06 16 22 09 64 - 04 94 20 64 73  
[leidraoun83@gmail.com](mailto:leidraoun83@gmail.com) - [leidraoun.wifeo.com](http://leidraoun.wifeo.com)

Une réunion a lieu le 1er lundi de chaque mois, vous pouvez nous faire parvenir vos questions et suggestions avant cette réunion.

Les sorties impliquent une participation des passagers au transport. Il est important de se mettre d'accord avec le chauffeur dès le départ

*Merci de penser à des chaussures de rechange pour le trajet*

**Les animateurs du club LEÏ DRAÏOUN**

Président Animateur Marc : 06 16 22 09 64  
Animateur Christian : 06 37 31 72 11  
Animateur Frédéric : 07 77 60 94 34  
Animateur Hubert : 06 86 40 29 42  
Animateur Jean-Paul : 07 81 51 61 77  
Animatrice Yolande : 06 16 50 37 98

**TRÈS FACILE**

Accessible à tous.

**FACILE**

Accessible à la plupart des personnes marchant régulièrement.

**MOYENNE**

Accessible aux personnes en bonne forme physique et avec un minimum d'expérience.

**DIFFICILE**

Accessible aux bons randonneurs capables d'évoluer en terrain accidenté.

**TRÈS DIFFICILE**

Accessible aux randonneurs confirmés et expérimentés en bonne forme physique.

Pour accéder aux photos, programmes et autres informations, consultez : <http://leidraoun.wifeo.com>

**Pour les randos et marches nordiques, les participants devront avoir sur eux leur licence !**