

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 SEPTEMBRE 2019

Les inscriptions sont prises de 9H00 à 12H00 et de 18H00 à 20H00.
Les messages laissés sur répondeur ne sont pas pris en compte.
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 06 87 18 22 30.

Mardi 03 Septembre 08H45 - PLAGE - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

MAC PLAGE DU LIDO - SANARY (83)

A. CROS
V. LEBRUN

Mardi 10 Septembre 08H45 - PLAGE - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot
 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

MAC PLAGE DU LIDO - SANARY (83)

A. CROS
J. BROMET

V. LEBRUN

Mercredi 11 Septembre 13H45 - PLAGE - BANDOL EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

MAC PLAGE DU VALLAT - BANDOL (83)

J. BROMET

V. LEBRUN

Lundi 16 Septembre 13H45 - PLAGE - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot
 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

MAC PLAGE DU LIDO - SANARY (83)

A. CROS
J. BROMET

V. LEBRUN

Mercredi 18 Septembre 13H45 - PLAGE - BANDOL EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

MAC PLAGE DU VALLAT - BANDOL (83)

J. BROMET

V. LEBRUN

Lundi 23 Septembre 13H45 - PLAGE - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot
 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

MAC PLAGE DU LIDO - SANARY (83)

A. CROS
J. BROMET

V. LEBRUN

Mercredi 25 Septembre 13H45 - PLAGE - BANDOL EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

MAC PLAGE DU VALLAT - BANDOL (83)

J. BROMET

V. LEBRUN

INFORMATIONS SEPTEMBRE 2019

REUNION DES COMMISSAIRES DE COURSE LE 27 SEPTEMBRE ET RONDE DU CREPUSCULE LE 5 OCTOBRE

Réunion des commissaires de course 2019

Le vendredi 27 septembre à 15h00 salle Marie Mauron à la Médhiatèque Sanary/Mer.

Ronde du crépuscule le 5 octobre 2019

Inscription et paiement par carte bancaire uniquement en ligne **avant le 20 septembre 2019**. Tous les renseignements sont sur le site randonneurs-sanaryens.com

ADHESION ET RENOUELEMENT SAISON 2019 -2020

Nouvelles modalités: afin qu'une grande majorité des adhérents soit éligible à l'inscription aux diverses activités dès le début de saison, une permanence sera ouverte à la Randonnière:

Mercredi 4 septembre de 14h30 à 18h30

Jeudi 5 et vendredi 6 septembre de 9h30 à 12h30 et de 15h30 à 18h30

Samedi 7 septembre de 9H30 à 12H00

Lundi 9, mardi 10 et mercredi 11 septembre de 16h30 à 18h30

Seuls les dossiers complets sont acceptés: bulletin d'adhésion, certificat médical et chèque, documents à télécharger sur le site randonneurs-sanaryens.com

PREPARATION PHYSIQUE - YOGA - MAC - MARCHE NORDIQUE

Préparation physique: Durée du cours 1h, à partir de mardi 17 septembre 2019

Le mardi à 9h salle Fabre de l'Eglise Protestante Unie

Accès piétons : 41 - impasse Sully via l'avenue Jean Mermoz à Sanary, accès voitures et parking : 635 - avenue de la Corniche du Soleil

Le vendredi à 9h salle polyvalente de la Guicharde

299 - avenue du Stade à Sanary (parking gratuit)

Montant de l'inscription pour la saison 2019/2020 : 40 €

Attention : Pas de cours pendant les vacances scolaires de la région Sud Paca

Renseignements auprès de **Gilbert VILLA-MASSONE** : 06 07 55 81 48 gwillamassone@gmail.com

Yoga: nous vous proposons 2 cours de yoga différents

Yoga Iyengar: (continuité des années précédentes car très apprécié par les adhérents)

Durée du cours 1h, à partir du mercredi 2 octobre 2019

Le mercredi à 9h salle des Lentisques, chemin de la Milhière à Sanary (parking gratuit)

Équipement: un tapis de sol antidérapant, une sangle et deux briques en mousse. Chaussures inutiles

Lecture et vidéos recommandées: un seul livre, la bible du yoga de BKS Iyengar, Editions J'ai Lu. Il existe de nombreuses vidéos sur youtube, notamment en tapant Iyengar Samadhi (ancienne mais intéressante)

Renseignements auprès de **Jean-Pierre DUCLOS** : 09 53 08 09 27 jpaduclos@orange.fr

Yoga suivant la lignée de Sri Bhashyam: (nouveau cours) complété par du Yoga Nidra. Durée du cours 1h, à partir du mardi 17 septembre 2019

Le mardi à 11h au gymnase de la Vernet, Allée Des Maclahorias, à Sanary (parking gratuit) .

Équipement: Même équipement que pour le Yoga Iyengar

Renseignements auprès de **Kounine LOBRY**: 06 82 25 34 68 genevieve.lobry@laposte.net

Longe Côte - Marche Aquatique:

A compter du lundi 16 septembre, les séances auront lieu tous les LUNDI RDV à 13h45 plage du Lido à Sanary. Les séances du mercredi reprennent à partir du 11 septembre plage du Vallat à Bandol RDV à 13h45. Pour plus d'informations consulter le site randonneurs-sanaryens.com.

Marche Nordique:

Reprise le 27 septembre, 2 séances avec 2 niveaux le vendredi et le samedi de 9h00 à 11h00, pour plus d'informations consulter le site randonneurs-sanaryens.com.

FETE DES ASSOCIATIONS LE SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2019

Participation des Randonneurs Sanaryens à la fête des associations organisée par la Mairie de Sanary/Mer samedi 07 septembre 2019 de 10h00 à 17h30 aire polyvalente de l'esplanade à l'entrée du parc de stationnement .

VAR SPORT TOUR LE SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019

Le 28 septembre de 10h00 à 17h00 organisé par le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var, à l'espace des festivités, parc de stationnement de l'esplanade, événement intergénérationnel, à destination de tous les publics durant lequel seront proposées de nombreuses initiatives sportives. Des stands d'information et de sensibilisation sur les bienfaits du sport pour la santé et sur les valeurs de l'olympisme seront également en place.

Les Randonneurs Sanaryens tiendront un stand pour vous faire découvrir la randonnée.

VOYAGE AUX BALEARES

Départ mercredi 18 septembre de la Buge à 15h45, rendez vous à 15h30 pour les bagages. Voir les consignes sur le site.

VOYAGE AU SAUZE (RAQUETTES) DU 1er AU 4 FEVRIER 2020

Voir les informations sur le site. Inscription téléphonique le mercredi 11 septembre de 19h00 à 20h00 au 06 89 83 18 42.

Dossiers: samedi 14 septembre 2019 de 10h00 à 11h30 à la Randonnière.

PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Le vendredi 20 septembre à 17h15 à la salle polyvalente de la Guicharde avenue du stade - Sanary/Mer pour valider le mois d'octobre et début novembre et faire les prévisions de novembre et début décembre 2019.

PROCHAIN PROGRAMME

Le 28 septembre 2019 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