



VENIR À LA SEYNE

De Marseille A50 sortie 13 La Seyne
De Toulon A50 sortie 13 La Seyne
1812 ROUTE DE JANAS
Parking Maison de la Pleine Nature
Coordonnées GPS
Lat. 43.07176° LNG 5.85431°
UTM: 31T 0732386 4772738

RENSEIGNEMENTS

FFRandonnée Var

38 rue Picot
83000 TOULON
Tél: 04 94 42 15 01
var@ffrandonnee.fr
<http://var.ffrandonnee.fr>

PARTENAIRES HÉBERGEURS de la MANIFESTATION

Les Arches

Hôtellerie et Restauration à Saint Lary - Hautes Pyrénées



les villages clubs
du **soleil**
volontairement différent



Droit à l'image : tout participant renonce expressément à se prévaloir au droit à l'image.

Sous l'égide de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (siège)

À l'initiative de la Fédération Française de Randonnée Pédestre du Var

Organisé par Les Randonneurs Seynois

Avec le soutien :

- De la ville de La Seyne
- Du Conseil Départemental du Var



LA SEYNE-SUR-MER



La fête départementale de la randonnée pédestre

DIMANCHE 13 MAI 2018



Rendez-vous à partir de 7h30
Maison de la Pleine Nature de la forêt de JANAS
Toute la journée des animations,
des initiations sur des parcours variés.



PARCOURS DE RANDONNÉE

Plusieurs parcours balisés sans accompagnement seront proposés au départ de la Maison de la Pleine Nature de 8h à 10h

Pour choisir la randonnée la mieux adaptée à votre niveau

Randonnée rouge

19 km, dénivelé 830 m, 6 à 7 h de marche. *Dernier départ 9h.*

Randonnée bleue

16 km, dénivelé 760 m, 4 à 5h de marche. *Dernier départ 10 h.*

Randonnée blanche

12 km, dénivelé 560 m, 4 h de marche. *Dernier départ 10 h.*

Marche Nordique

12 km, dénivelé 530 m, 3 à 4 h de marche. *Dernier départ 10 h.*

Longe-Côte Marche Aquatique

À la plage des Sablettes à 13h30 - Inscription OBLIGATOIRE

D'autres activités vous seront proposées

- Initiation à la Marche Nordique : 1h de marche
Départs : 9h , 11h et 14h. Prêt des bâtons.
- Découverte accompagnée du quartier Pouillon et de la Corniche Michel Pacha - durée 2h - deux départs : 10h00 et 13h30

Informations pratiques

À partir de 7h30 à la Maison de la Pleine Nature à la forêt de Janas.
Inscription sur place à l'accueil : tarif 9€ pour tous les circuits donnant droit à un ticket petit-déjeuner, un tee-shirt, un ticket de tombola, un gobelet éco-responsable, au ravitaillement sur les circuits, boisson et collation au retour.

Pré-inscriptions pour les associations affiliées : tarif 8€ (disponibles sur le site de la FFRandonnée Var) à adresser par mail aux Randonneurs Seynois avant le 7 mai 2018 à :

lrsevenement@orange.fr



ÉQUIPEMENTS DE RANDONNÉE INDISPENSABLES

- Chaussures de marche
- Bâtons de Marche Nordique (sauf initiation, prêt de bâtons)
- Equipement adapté à la Marche Aquatique (chaussures, maillot/shorty)
- Vêtements appropriés au temps et à l'activité
- Pique-nique tiré du sac et eau en quantité suffisante

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- Accueil à partir de 7h30
- Animations par des associations locales à partir de 13h30
- Tirage de la tombola à partir de 15h30
- Village des partenaires
- Stand FFRandonnée
- Collation, rafraîchissement

TOMBOLA

- 1 week-end pour 4 personnes en pension complète, offert par **LOU RIOUCLAR.**
- 1 séjour de 3 jours/2 nuits en formule tout compris pour 2 personnes .Printemps/été 2018 Offert par **LES VILLAGES CLUBS DU SOLEIL.**
- 1 semaine en hébergement pour 2/4 pers. dans les Pyrénées, offert par **LES ARCHES.**
- 1 semaine en mobil home 4/6 personnes Camping la Vallée du Paradis Agay St Raphael. Offert par **SUD EST VACANCES.**
- 1 week-end 3 jours et 2nuits en pension complète pour 2 personnes offert par **VTF.**
- Location bastidon Domaine de Villepey à Saint Aygulf ,pour 2 personnes 3jours/2 nuits. Offert par **TERNELIA.**
- 1 nuitée et petit déjeuner pour 1 personne, Offert par le gîte de la Colle Saint MICHEL.

NB: les lots non réclamés au moment du tirage sont systématiquement remis en jeu immédiatement.