



LA SEYNE-SUR-MER



# La fête départementale de la randonnée pédestre

**DIMANCHE 13 MAI 2018**

## 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



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



**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.**

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



# 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](mailto: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.