

### Catégories

- MN** : Marche nordique.  
**MAC** : Marche Aquatique Côtière, longue côte  
**RD** : Rando Douce, randonnée de faible allure, 6 Km, faible dénivelée, à la ½ journée ou journée  
**N1** : Randonnée facile de faible allure <13km, dénivelée < 350m  
**N2** : Randonnée assez facile, d'allure modérée, 13 à 15 km, et/ou dénivelée <450 m.  
**N3** : Randonnée peu difficile, d'allure moyenne, 15 à 17 km, et/ou dénivelée <650 m  
**N4** : Randonnée assez difficile, d'allure moyenne, 17 à 20 km, et/ou dénivelée <900 m.  
**N5** : Randonnée difficile, d'allure soutenue, >20 km, et/ou dénivelée >900m  
**N3.4.5/S** : Randonnées Sportives avec petites escalades et/ou passages vertigineux  
**E** : Indice d'effort gradué de 0 à 100 plus l'indice est élevé + la randonnée est difficile

### Fréquences

**suivant disponibilité des animateurs**

**Les lundis** : une MN le matin coté Ouest ; une MAC

**Les mardis** : une MAC

**Les mercredis** : une N5 par quinzaine ; une N4S par mois; une N3 et/ou N4 ; une RD par quinzaine ; une MAC

**Les jeudis** : une N1 et/ou N2 et/ou N3; une MN le soir

**Les vendredis** : une MAC

**Les samedis**: une N3 à N5 par mois ; une MN le matin occasionnellement ; une MAC

**Les dimanches et jours fériés** : une N1 et/ ou une N2; une N3 et/ou N4 ; une N5 par quinzaine.

### Points de départ et rendez-vous

Pour toutes les randonnées, premier rendez-vous obligatoire pour l'animateur ou un représentant de celui-ci au parking de la piscine du Port Marchand coté porte de l'arsenal du Mourillon

**Ces horaires sont à titre indicatif et peuvent être modifiés par l'animateur**

- à 8 h 30 pour N5 et N4S
- à 8 h 30 ou 9 h pour N3 et N4
- à 9 h 30 pour N1 et N2 à 9 h à **partir d'avril**
- RD-MN-MAC voir le programme

Pour les Marches Nordiques le rendez-vous est au départ des marches. En cas de changement il sera précisé 24h avant la marche, covoiturage à organiser entre membres

Pour les Randos Douces, le départ est à la gare routière de Toulon ou place de la Liberté, sauf exception précisée par l'animateur.

**Toutes les randonnées sont annulées en cas d'alerte météo à partir du niveau ORANGE.**

Pour obtenir des précisions complémentaires sur une randonnée :

- prendre contact avec l'animateur ;
- ou venir (ou téléphoner 04 94 22 49 37) au local lors des permanences du mardi et du vendredi de 16h30 h à 18h30 de mi septembre à fin février et le mardi seulement de mars au 31 avril
- ou consulter le panneau du local (lisible de la rue).
- ou consulter le site internet : <http://touringclubduvar.com/>

Pour éviter la traversée de la ville aux membres résidant à l'est ou à l'ouest de Toulon, un second rendez-vous peut être indiqué, à l'appréciation de l'animateur, le premier rendez-vous restant obligatoire. Ce 2<sup>o</sup>rdv **facultatif** est situé sur le parcours routier vers le lieu de la randonnée, il peut être annulé en cas de mauvais temps ou pour toute autre raison. L'animateur n'a pas l'obligation de s'y rendre, d'où l'importance de le prévenir la veille de votre participation

D'une façon générale, afin d'optimiser le covoiturage il est recommandé d'informer l'animateur à J-1 de votre participation

Les chiens : les animaux ne sont pas admis. Il ne peut y avoir aucune dérogation excepté pour un chien d'aveugle : un chien, même tenu en laisse, peut provoquer la chute d'un randonneur

Le programme des randonnées est publié dans *Touring Info Var*, bulletin du Club paraissant cinq fois par an ainsi que sur le site internet <http://touringclubduvar.com/>

### **Recommandations diverses**

La randonnée pédestre est un exercice physique dont la pratique est recommandée, mais demande une certaine aptitude pour réaliser l'effort exigé dans la catégorie choisie. Démarrer « petit » pour monter en niveau.

Un certificat médical, indiquant une bonne forme physique PERMETTANT LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE DE NIVEAU FACILE à TRES DIFFICILE SANS CONTRE-INDICATION MÉDICALE, est demandé lors de la 1<sup>o</sup> inscription à tous les adhérents.

La vaccination contre le tétanos est vivement conseillée.

Les personnes sous traitement médical doivent en informer l'animateur et avoir leur traitement sur eux  
Les membres qui invitent des amis à une randonnée, en vue de leur adhésion future (deux invitations au maximum) doivent s'assurer que ces personnes sont capables d'effectuer la randonnée proposée. De même pour les personnes désirant découvrir le club 2 essais sont permis à titre gracieux dont, au moins 1 en N2 il est recommandé dans le doute de faire un 2<sup>o</sup> essai

Il est indispensable d'être équipé correctement, à savoir :

Bonnes chaussures de marche, avec tige montante pour la tenue des chevilles, vêtements de saison, cape pour la pluie, sac à dos pour les affaires personnelles et le casse-croûte, eau en quantité suffisante, bâtons de marche éventuellement.

Avoir sur soi la CNI, la carte vitale et la licence FFRandonnée

Les enfants sont admis à partir de 12 ans, avec une licence familiale.

### **Précisions relatives au règlement intérieur**

Le transport : Utilisation des véhicules personnels. Le transport s'effectue au moyen des véhicules personnels. Les randonneurs ne possédant pas de véhicule sont transportés, à titre amical, en fonction des places disponibles avec participation aux frais (PFT) Pour ceux disposant d'un véhicule, l'occupation des places dans les voitures se fait par entente amiable entre les randonneurs et nul n'est tenu d'effectuer un transport contre son gré. La PFT est réactualisée chaque année par le CA; s'y ajoute les frais de péage et de parking éventuels. Les randonneurs transportés doivent prévoir le nécessaire pour changer et emballer leurs chaussures de marche, afin de respecter la propreté de la voiture. Avant le départ du lieu de rassemblement, l'animateur doit s'assurer que tous les chauffeurs des véhicules assurant le covoiturage connaissent le lieu de départ de la randonnée et le parcours routier pour s'y rendre. Il est recommandé aux conducteurs de rester groupés durant le trajet.

Il n'est pas de la responsabilité de l'animateur d'assurer le covoiturage de tous les adhérents présents au départ, Il dépend du nombre de véhicules disponibles et de la bonne volonté des conducteurs.

### **Participation Forfaitaire au Transport PFT**

Les frais de PFT (participation frais de transport) sont calculés sur la base de 0,090 €/km, par pas de 0,5 €, le minimum étant de 2 €, auxquels peuvent s'y ajouter des frais de péage et de parking.

Barème indicatif (kilométrage aller-retour) :

- |                       |                    |                         |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| – 0 à 20 km : 2 €     | – 20 à 35 km : 3 € | —35 à 42 km : 4 €       |
| – 42 à 50 Km : 4.50 € | —50 à 57 km : 5 €  | —57 à 64 km : 6 €, etc. |