

Afin de toujours recevoir notre newsletter, merci d'ajouter [var@ffrandonnee.fr](mailto:var@ffrandonnee.fr) à votre carnet d'adresses

[Voir la version en ligne](#)



FFRANDONNÉE VAR & VOUS - NOVEMBRE & DÉCEMBRE 2018

## FOCUS SUR LES SENTIERS & LES ITINÉRAIRES

### Préparez vos randonnées avec GR @ccess



[Je découvre](#)

Créez, planifiez et personnalisez vos prochaines aventures sur les GR® et GR® de Pays.

Piochez parmi plus de 160 suggestions d'itinéraires de deux à six jours.

Accédez à 22 000 km de sentiers GR® entièrement décrits... soit plus de 900 jours de randonnée partout en France.

### Rando Tout Azimut



Chaque vendredi à 18h30 et samedi à 16h15 sur France Bleu Provence (103.6 FM), retrouvez des idées de randonnées dans les Bouches-du-Rhône et dans le Var, via la chronique "Rando Tout Azimut".

[Les podcasts du Var](#)

## ÉVÉNEMENTS EN PACA - À VOS AGENDAS !

Hyères Running Days  
Rando des Étoiles  
14 décembre 2018

Challenge UFOLEP  
Marche Nordique 2018-2019



Randonnée nocturne organisée par Les Randonneurs Hyérois dans le cadre de l'événement Hyères Running Days

13 km et 450 m de dénivelés positifs

[S'inscrire](#)

**Pour être sûr de ne rien rater en PACA**

**Calendrier des événements en PACA**

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT VAE

**CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE UFOLEP 2018-2019**

**5 ÉTAPES :**

- TOULON 20 OCT. 2018 (Toulon Marche Nordique)
- LA SEYNE 1<sup>ER</sup> DEC. 2018 (Les Randonneurs Seynois)
- LA VALETTE 26 JAN. 2019 (ASPTT Toulon La Valette)
- NEOULES 16 MARS 2019 (Marche à l'Ombre Val d'Issolle)
- GONFARON 27 AVRIL 2019 (Marche Nordique Coeur du Var)

CHALLENGE NON COMPÉTITIF ENTRE CLUBS BASÉ SUR LA PARTICIPATION  
Renseignements : 06 74 72 07 18 fabredeniscathy@wanadoo.fr

Challenge organisé par l'Ufolep 83 en collaboration avec certains clubs affiliés

[S'inscrire](#)

**📅 SÉJOURS - À VOS AGENDAS !**

**Raquettes à Lou Riouclar  
Du 2 au 4 février 2019**



Date limite d'inscription :

30 novembre 2018

[Je m'inscris](#)

**Cinque Terre**

**L'Alsace**

**Du 8 au 12 avril 2019**



Date limite d'inscription :

31 janvier 2018

**Je m'inscris**

**Du 10 au 14 juin 2019**



Date limite d'inscription :

10 mars 2019

**Je m'inscris**

### **▲ FOCUS SUR LA FORMATION**



#### **Formations de la FFRandonnée Var**

##### **Initiation à la lecture de carte**

9 novembre 2018 à Draguignan

**Je m'inscris**

##### **Bobologie**

17 novembre 2018 à Hyères



#### **Formation continue des animateurs**

7 et 8 février 2019 à La Londe

Plus d'infos à venir sur le site Internet de la  
FFRandonnée Var

#### **Formations fédérales de la FFRandonnée PACA dans le Var**

##### **Stage animateur Rando**

**Santé®** Du 24 au 25 novembre 2018

Reste 11 places



Je m'inscris

Je m'inscris

## ANTICIPER VOS CADEAUX DE NOËL



J'offre un cadeau qui fait plaisir

## NOS PARTENAIRES

### Envie d'air marin ?



Randonner à Port-Cros !

Allez-y en bateau, et ce, toute l'année, avec les Vedettes Îles d'or et Le Corsaire

L'île de Port-Cros, paradis des randonneurs : ses nombreux sentiers balisés vous permettent de découvrir la nature préservée de cette île.

Situé au Lavandou, les Vedettes Îles d'Or et le Corsaire disposent d'un parc de 5 navires de type vedettes rapides pour le transport de passagers de 196 à 320

### Envie de montagne ?



Situé dans la Vallée de l'Ubaye, à quelques kms de Barcelonnette, Lou Riouclar vous accueille tout au long de l'année, pour des randonnées de tous niveaux.

En groupe, ou à titre individuel, venez séjourner dans le Village Vacances classé 4\*.

En hiver, découvrez la montagne enneigée en raquettes. Au printemps et en été, partez à la conquête des cols et sommets de notre vallée. En automne, venez assister à une explosion de couleurs sous un ciel d'un bleu unique.

places, tous équipés d'un espace sonorisé et de commodités.

Alors rejoignez les Vedettes Îles d'or et Le Corsaire au Lavandou et vivez un moment inoubliable entre TERRE et MER !

[J'organise ma rando](#)

Toute notre équipe de professionnels de la montagne vous attend pour des séjours inoubliables.

[Je planifie mes vacances](#)



- LA FFRANDONNÉE VAR EST PROCHE DE VOUS -

COMMENT NOUS CONTACTER ?

**🏠 NOUS RENCONTRER**

38 rue Picot  
83000 Toulon  
1er étage

**☎ NOUS APPELER**

Du lundi au vendredi :  
de 14h à 16h  
04 94 42 15 01

**✉ NOUS ÉCRIRE**

CDRP 83  
38 rue Picot  
83000 Toulon  
[var@ffrandonnee.fr](mailto:var@ffrandonnee.fr)

Cet email a été envoyé à [var@ffrandonnee.fr](mailto:var@ffrandonnee.fr), [cliquez ici pour vous désabonner](#).

38 rue Picot 83000 Toulon FR