

## HORAIRES INDICATIFS MAIS APPROXIMATIFS DE PASSAGE

(A peu près respectés lors des six premières éditions, la météo Conditionne un peu le temps des pauses)

Départ des marcheurs s'il y en a, 30 minutes avant lors de chaque étape.

### Samedi 30 mai 2020

<b>St Raphaël (devant entrée jardin Bonaparte Esplanade Delayen)</b>	<b>15h30</b>
<i>(Départ première étape, y être au moins 30mn à l'avance)</i>	
Sortie base nature	16h10
St Aygulf centre	16h40
Les Issambres Port	18h00
Ste Maxime	19h00
Port Grimaud	20h15
<b>St Tropez</b>	<b>21h30</b>

### Dimanche 31 mai 2020

<b>St Tropez</b>	<b>09h00</b>
<i>(Départ deuxième étape, y être au moins 30mn à l'avance)</i>	
Pampelonne	09h50
Avant Ramatuelle, carrefour D93-D61	10h20
Sommet de Collebasse	11h00
Plage de Gigaro	11h30
Cavalaire (pause pique-nique)	12h45
	13h45
Le Rayol	15h00
Cavalière	16h00
Le Lavandou	17h00

### Lundi 1<sup>er</sup> juin 2020

<b>Le Lavandou</b>	<b>09h00</b>
<i>(Départ troisième étape, y être au moins 30mn à l'avance)</i>	
Bormes les Mimosas (niveau du lac du Trapan)	10h05
La Londe centre	11h00
LaLonde Port Miramar	11h30
Les Salins	12h10
Hyères l'Aiguade (arrivée)	12h30

Bulletin d'inscription à renvoyer à:

de préférence par mail à : [yves.paca@yahoo.fr](mailto:yves.paca@yahoo.fr)

ou à : Thébault Jean-Yves 21 Bd Victor Tuby Balthazar 19 06400 Cannes

## Touristico-sportive en trois étapes

**Pentes & Côtes d'Azur**

De St Raphaël à Hyères l'Aiguade

Du 30 mai au 1er Juin 2020

100%

**Courons ensemble, pour le don du sang**

VILLE D'HYÈRES  
LES PALMIERS

DON DU SANG  
ADOB

Contact : THEBAULT Jean-Yves / 06 86 72 17 44 / yves.paca@yahoo.fr



Association des Donneurs de Sang Bénévoles  
de La Poste et d'Orange du Var

NOM:  
PRENOM:

Vous envisagez de venir courir avec moi

Adresse postale ou Email (recommandé): \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE :

TEL PORTABLE :

Je déclare courir sous ma propre responsabilité, je me suis assuré de mon état de santé.  
(Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied datant de moins d'un an recommandé).

Je m'engage à faire preuve de prudence et à respecter le code de la route  
(A divers endroits le parcours nécessitera d'impérativement courir en file indienne)

Je m'engage à laisser apparents le(s) logos, slogans des sponsors (dossard) pendant toute la durée du parcours et dans la mesure du possible j'évite de laisser apparaître des signes de marques concurrentes de ces partenaires.

Date

Signature

J'effectuerais la totalité du parcours (ou au moins quelques kms les trois jours) **O**

**Je ne souhaite pas effectuer la totalité du parcours. Plusieurs formules:** **O**

Vous pouvez aussi vous inscrire pour faire quelques kms avec les participants  
Je viendrais environ de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

Vous pouvez vous inscrire pour une étape entière, ou deux  
Je ferais: la première étape la première et la deuxième  
la deuxième étape la première et la troisième  
la troisième étape la deuxième et la troisième

**N'hésitez pas à vous renseigner au sujet de toutes les possibilités de participer à cette manifestation de sensibilisation au don du sang**

Bulletin d'inscription à renvoyer à: de préférence par mail à [yves.paca@yahoo.fr](mailto:yves.paca@yahoo.fr) ou à  
Thébault Jean-Yves 21 Bd Victor Tuby Balthazar 19 06400 Cannes

## A LIRE

### Autonomie:

.Je devrais avoir une ou deux voitures suiveuses en cas d'impondérables. Par sécurité et en fonction du trajet que vous souhaitez effectuer, prévoyez de courir avec un petit sac à dos ou Camel-back.

### Quelques solutions qui peuvent vous permettre de courir sans soucis:

Vous venez seul ou en groupe avec votre propre suiveur(se) en voiture qui transporte vos affaires et vous récupère quand vous quittez la course ( me prévenir quand vous quittez la course).

Vous venez en petit groupe et vous vous relayez à courir et conduire.

Vous venez à deux, à trois, en petit groupe et vous vous partagez un vélo au fil du parcours. Vous partez d'un point (lieu d'arrivée d'étape par exemple) et vous venez à notre rencontre, et faites demi tour lorsque vous nous croisez pour courir avec nous jusqu'à votre point de départ.

Il y a surement d'autres solutions que vous saurez trouver, partagez les éventuellement, elles peuvent être utiles à d'autres, dites moi comment vous aller faire.

### Ravitaillements:

Nous serons au début de la saison estivale, tout au long du parcours divers magasins, stands de plage... sont ouverts, afin de vous ravitailler en boisson et nourriture, inutile de vous surcharger, pensez juste à emmener un peu d'argent (emporter un minimum d'eau bien sûr sera obligatoire).

L'inscription reste gratuite, toutefois je vais mettre un complément de ravitaillement à votre disposition tout au long du parcours, et une urne ou chacun pourra déposer quelques euros en fonction de l'estimation qu'il fera de ce qu'il prendra lors de ces ravitaillements.

Je cours en mode « touriste », sauf problèmes météo je prends le temps de faire des pauses repas en principe sur ou à proximité plages et baraques à sandwiches et vous pourrez y retrouver votre famille, vos amis. Je prends aussi le temps de prendre des photos tout au long du parcours. (Tout cela bien sur en respectant l'horaire d'arrivée fixé à 12h30 à Hyères l'Aiguade le lundi de Pentecôte).

Départ 30 mn avant lors de chaque étape pour ceux qui souhaitent faire le parcours uniquement en marchant.

**D'autres informations seront en ligne sur Facebook, n'hésitez pas à me demander tous les renseignements dont vous avez besoin avant de vous engager.**