

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : | | | | | | | |

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : | | | | | | | |

Portable : | | | | | | | |

Email : \_\_\_\_\_

**Assurance :**

Une licence/assurance de la Fédération Sportive et Culturelle de France sera délivrée aux adhérents de la section que sur présentation d'un certificat médical à la pratique du sport (VTT et randonnée) datant de moins d'un an.

Sinon la section Loisirs-Nature se dégage de toute responsabilité en cas d'accident

Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte volontaire.

**Montant de l'adhésion annuelle : 26,00€ (licence+assurance)**

Modalité de paiement :  espèces  chèque bancaire <sup>(\*)</sup>

<sup>(\*)</sup> cochez la case correspondant à votre choix

Fait à Cogolin, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/200\_\_

Signature :

**Formalités d'inscription :**

-Remplir le bulletin d'adhésion ci-dessus.

-Paiement par chèque bancaire ou espèces.

-Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport.

-Déposer le bulletin accompagné du règlement au Bureau du SCCO.

(Gymnase B quartier Fontvieille 83310 COGOLIN- Tél./Fax 04 94 54 65 58)

  
**ARFEUILLERE OPTICIENS**  
Place de la Maire  
83310 COGOLIN  
Tel:04 94 40 01 48



# Bulletin n°19

**EDITORIAL**

La disparition programmée du SCCO en juin 2009, risque de nous obliger à nous déclarer en association loi 1901 à la préfecture. Afin de préparer la rentrée en septembre 2009, il nous faut faire cette déclaration en janvier 2009. Toutes nos demandes de manifestations sportives, de subventions pour l'automne 2009 devront être faites sous le nom de notre éventuelle nouvelle association.

**C'est pour ces raisons que nous vous invitons à une ASSEMBLEE GENERALE le dimanche 18 janvier à 16 h 00 dans la salle du gym B à Fontvieille, avant l'annuelle GALETTE DES ROIS.**

Toujours plus d'informations avec la tenue du site <http://loisirsnature.vtt.free.fr>  
Il ne tient qu'à vous de faire connaître notre section à vos proches et de les faire participer à la vie de notre club.

**Sommaire :**

- 1 Edito
- 2 Infos pratiques
- 3 La vie du club
- 4-5 Le Calendrier
- 6-7 Information
- 8 Bulletin d'adhésion



S.a.r.l.  
**Guillossou**

PEINTURE et DECORS

COGOLIN Tél: 04 94 54 07 01 - mobile: 06 08 35 22 53

# INFOS-PRATIQUES

**1/ LICENCE/ASSURANCE** : Le renouvellement des adhésions à la section Loisirs Nature (cotisation + licence) est possible tout au long de l'année. Le bulletin d'adhésion est à retourner au secrétariat du SCCO, accompagné du règlement et du certificat médical.

Les participants à nos sorties extra VTT, non détenteurs de cette licence, seront autorisés à se joindre au groupe que sur présentation d'une attestation d'assurance individuelle responsabilité civile « sport » et d'un certificat médical datant de moins de 6 mois.

**2/ REUNIONS DE BUREAU** : Les réunions de bureau auront lieu les premiers mercredis de chaque mois, soit les mercredis 3 déc. 2008, 7 janv., 4 fév., 11 mars 2009 à 19 h 00 en salle de réunion du Gymnase B, Quartier Fontvieille.

**3/ INTEMPERIES** : En cas d'intempéries évidentes ou constatées au moment du départ, la décision d'annuler la sortie sera prise par le responsable accompagnateur. Les participants pourront s'informer par téléphone (portable) auprès de ce responsable.

**4/ MODIFICATION EVENTUELLE DES PARCOURS** : Les responsables de la section se réservent la possibilité de modifier les parcours en fonction d'évènements particuliers (incendies, terrains privés, travaux...).

**5/ PARRAINAGE** : Chaque adhérent est invité à faire connaître autour de lui (famille, ami (e) voisin (e), les activités régulières (VTT) et occasionnelles (randonnées pédestres, ski, raquettes, canoë...) organisées par la section. Des bulletins d'informations sont disponibles au SCCO.

**6/ SORTIES LIBRES** : Les adhérents non concernés par la sortie du jour (débutants ou confirmés selon le calendrier), pourront se regrouper à la même heure et au même lieu et partir pédaler ensemble librement = « sorties libres »

**7/ LES RUELLES DU COQ** : Cette manifestation dont la date n'est pas fixée à ce jour, sera notre deuxième édition pour la ville de Cogolin. Le SCCO-Loisirs-Nature a pris la responsabilité de toute la partie parcours et encadrement de course. Merci encore à tous les bénévoles qui voudront bien nous épauler.

**8/ Pique nique de Noel: Lac des Escarcets le 14/12/2008 (cf page 6)**

**9/ Le dimanche 18 janvier aura lieu à 16 h 00 une ASSEMBLEE GENERALE pour l'éventuelle Création de l'Association « Loisirs-Nature » hors SCCO. Cette Assemblée sera suivie de notre habituelle GALETTE DES ROIS.**

**10/ Rando pédestre et VTT à St Cezaire le 29 mars 2009 + pique-nique +visite des grottes...**

**Vendredi 05 décembre 2008**

# BÉNÉVOLES

## pensez aussi à vous

**Forum du bénévolat sportif**

infoline 04 94 46 01 92

Maison Départementale des Sports à TOULON  
Comité Départemental Olympique et Sportif du Var



**Un nouveau groupe** vient de se former à mi-chemin entre les confirmés et les débutants. Il s'adresse à tous ceux qui estiment le grand parcours trop difficile et qui ne trouvent pas leur compte avec les débutants.

Deux possibilités s'offrent à eux selon les propositions du calendrier:

- Départ à 8h30 mais groupes séparés : Rapides et plus lents.
- Départ à 9h00 avec parcours amélioré pour les « chevrons »

Une information vous sera envoyée par mail et téléphone le jeudi ou vendredi précédant la sortie.

DIMANCHE 14 DECEMBRE 2008  
LAC DES ESCARCETS  
PIQUE NIQUE DE NOEL

**Rando pédestre, VTT, petits parcours VTT, confirmés.**

- **RDV Petits parcours et rando pédestre** pour covoiturage à 8h30 place Colluchi.
- **RDV Confirmés 8h30 place Colluchi ou 9h30 La Garde Freinet, parking du stade.** Une possibilité de revenir en voiture du lac sera proposée.

**Prévoyez votre pique nique.** En cas de mauvais temps, le pique nique sera organisé dans la salle Fontvieille avec **apéro de Noël** offert par le club et **papillotes** ! Bien sûr, comme d'habitude, **C'est une sortie famille**... Donc, inscrivez vous en famille !

**Votre participation devra nous être confirmée pour le jeudi 11 décembre par mail ou téléphone à Gérard : 0609152876.**

## LE THORONNET

La sortie du 26 octobre au Thoronet a réuni 18 marcheurs sur

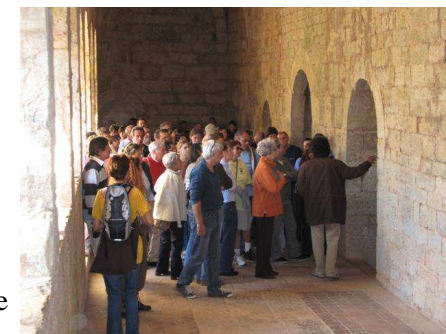


un sentier de 9 km autour de l'abbaye et 17 vététistes. Ces derniers par des chemins de traverse ont rejoint le lac de Carcès, l'ont longé avant de s'achever sur une petite colline surplombant l'abbaye. Félicitations aux trois jeunes Enzo, Julia

et Lina qui ont participé à cette longue balade. Après un apéro et un pique nique mérités, la sortie s'est clôturée avec la visite guidée et chantée de l'abbaye du Thoronet.

Cette abbaye est l'une des trois abbayes cisterciennes de Provence (Silvacane et Sénanque). Edifiée entre 1160 et 1230, elle prône par son extrême dénuement et pureté des lignes,

l'humilité, l'obéissance, la pauvreté et le juste équilibre entre travail et prière qui définissent la règle stricte de St Benoît rédigée vers 534. Les offices chantés dans l'église, servis par une acoustique exceptionnelle rythmaient la vie spirituelle des vingt moines qu'abritait cette abbaye à son origine.



# CALENDRIER

Toutes les infos sur la page d'accueil du site <http://loisirsnature.vtt.free.fr> remis à jour toutes les semaines

DATE	PETIT PARCOURS	GRAND PARCOURS	Km	Dénivelé	Remarques
7/12/2008	<b>SORTIE LIBRE</b>	CAPELUDE PAR LE BARRAGE	38	500	
14/12/2008	<b>LE LAC DES ESCARCETS</b>	<b>LE LAC DES ESCARCETS</b>	40	600	DEPART POSSIBLE LA GARDE FREINET+PIQUE NIQUE
21/12/2008	<b>SORTIE LIBRE</b>	PACHACAÏD PAR LE COL DES TUILES	28	600	
28/09/2008	LA PLAINE DE LA MOLE	<b>SORTIE LIBRE</b>			
04/01/2009	<b>SORTIE LIBRE</b>	VAL D'AUBERT	25	400	DECRASSAGE DES FETES
11/01/2009	LA PLAINE DE GRIMAUD	<b>SORTIE LIBRE</b>			
18/01/2009	<b>LES PATAPANS</b>	<b>LES PATAPANS</b>	35	500	<b>AG +GALETTE DES ROIS</b>
25/01/2009	LA PISTE CYCLABLE	<b>SORTIE LIBRE</b>			
01/02/2009	LA MINE	GAGNAL	40	600	
08/02/2009	SAINT PONS	<b>SORTIE LIBRE</b>			
15/02/2009	<b>SORTIE LIBRE</b>	<b>LA FEMME MORTE</b>	29	650	DEPART DU CAMPAUX COVOITURAGE 8H30 PLACE COLLUCHI
22/02/2009	LE TROU D'EAU	<b>SORTIE LIBRE</b>			
01/03/2009	<b>SORTIE LIBRE</b>	LES MARCHES	30	550	
08/03/2009	LE PONT DES FEES	<b>SORTIE LIBRE</b>			
15/03/2009	<b>RANDO PEDESTRE L'OPPIDUM</b>	L'OPPIDUM	28	450	VTT +MARCHEURS 8H30 PLACE COLLUCHI
22/03/2009	LE TRAIN DES PIGNES	<b>SORTIE LIBRE</b>			
29/03/2009	<b>SAINT CESAIRE</b>	<b>SAINT CEZAIRE</b>	34	700	DEPART COVOITURAGE 8H00 PLACE COLLUCHI

Chaque sortie libre pourra être prix en charge par un membre du cub

Les départs grand parcours à 8h30, petit parcours à 9h00 place Colluchi