



## JANVIER

**Dim 6.**

### Rando et gâteau des Rois

Départ 9h. 3h de marche  
La Pallière. Massif de Ste Victoire

C MATTEOLI M DAYGUES MC WELLEMS : 07 82 24 97 11

Puis dégustation du gâteau des Rois au domaine de la légion à  
Puylobier. Responsables H GRANIER et L NIVIERE

**Dim 20.**

### La Baume Sourne. Massif du Garlaban

Départ 8h. 5h de marche. 500m de dénivelé.  
Véronique et Didier PICOU : 06 32 22 29 46



## FEVRIER

**Dim 03.**

### Boucle des crêtes de Vautubière. Jouques

Départ 8h. 4h30 de marche. 13km  
400m de dénivelé.

Patrick POULET : 06 23 29 40 79

**Dim 17.**

### Du Rove à Figuerole

Départ 8h30. 4h de marche. 11km.  
430m de dénivelé

Bernard Morin : 06 31 82 80 74



## MARS

### **Dim 03.** La plaine des Mayons. Massif des Maures Lac des ESCARCETS

Départ 8h. 4h de marche  
Agnès et Michel COUTON : 06 88 43 15 05

### **Sam 9 et Dim 10** WE « raquettes » dans le Champsaur

Petite rando le samedi. Rando plus longue mais facile le  
dimanche : Plateau de la COCHE. Demi-pension au gîte de l'Ancolie.  
45€ payables à l'inscription au secrétariat des AIL à partir du 19  
novembre. Places limitées. Renseignements plus détaillés  
ultérieurement.

Michel COUTON : 06 88 43 15 05

**Sam 16**

### Réunion calendrier à 17h au Foyer Laïque

**Dim 24**

### La Roque d'Antheron

Départ 8h30. 5h15 de marche. 440m de dénivelé.  
Possibilité de visiter l'Abbaye de Silvacane.  
Patrick POULET : 06 23 29 40 79

**Dim 31**

### Le Pont du Diable. SIGNES

Départ 8h30. 4h30 de marche. 250m de dénivelé  
Véronique et Didier PICOU : 06 32 22 29 46



## AVRIL

### **Dim 07** TRAIL DE LA STE VICTOIRE .

### PROJET....PROJET....PROJET....PROJET....

Dimanche 28 avril : Rando coquillages.

Samedi 13 juillet : Soirée Cabanon.

### **Séjour dans le massif des Volcans d'Auvergne**

Du 20/07/2019 au 27/07/2019. Gîte la Cime des BOIS

Les randos seront de difficulté moyenne. Une sortie urbaine est  
prévue à Clermont Ferrand. Places limitées à 15.

Demi-pension 35€ par jour auxquels s'ajoutent les frais pour les  
petits déjeuners et les repas de midi. Un acompte de 100€ sera à  
verser à l'inscription au secrétariat des AIL à partir du 15 oc-  
tobre.

Gilbert MOLENAT et Patrick POULET : 06 23 29 40 79



## PROGRAMME RANDONNÉES PEDESTRES

## CALENDRIER AUTOMNE/HIVER 2018/2019



### **Responsables de Rousset Rando :**

**J-Marie GRANIER** ☎ 06.19.77.47.64

**Guy WELLEMS** ☎ 06.14.55.31.31

### **LES AMIS DE L'INSTRUCTION LAÏQUE**

🏠 5, place Paul Borde

☎ 04.42.29.14.56

🌐 [www.ail-rousset.com](http://www.ail-rousset.com)

@ [ail@ail-rousset.com](mailto:ail@ail-rousset.com)

# RANDO INFOS

## ON RANDONNE DANS NOS MASSIFS

### les mercredi et jeudi

Les randonnées faciles, accessibles à tous (2h30 environ).

Faible dénivelé.

Rendez-vous 13h30 au parking de la Plaine sportive à Rousset

Les dates :

Judi 20 septembre	Michel COUTON : 06 88 43 15 05
Mercredi 3 octobre	Gibert MOLENAT : 06 31 01 16 33
Judi 18 octobre	A. et M. BERMOND 06 87 45 44 81
Mercredi 7 novembre	Bernard MORIN 06 31 82 80 74
Judi 15 novembre	C.MATTEOLI, M.C WELLEMS : 07 82 24 97 11 M DAYGUES
Mercredi 5 décembre	Michel COUTON : 06 88 43 15 05
Judi 20 décembre	N BAILLY, P POULET 06 23 29 40 79
Judi 17 janvier	Dominique MORCAUT 06 89 19 78 59
Mercredi 6 février	Bernard MORIN 06 31 82 80 74
Judi 21 février	J.M GRANIER 06 19 77 47 64
Mercredi 6 mars	C. REBUFFAT C. GIORGETTI 06 14 87 03 00
Mercredi 21 mars	Gibert MOLENAT : 06 31 01 16 33



## SEPTEMBRE

**Vend 21 Début des inscriptions Gorges du Verdon  
20 et 21 octobre**

**Dim 30.**

### Sur les traces de Manon des Sources SIGNES

Départ 8h. 4h30 de marche  
200m de dénivelé . 15.5km  
Patrick POULET : 06 23 29 40 79



## OCTOBRE

**Dim 07**

### Autour de St Tropez

Départ 8h30. 3h30 de marche.

Possibilité de baignade.

Danielle PIGNON Gibert MOLENAT : 06 31 01 16 33

**Lun 15 Inscriptions séjour en Auvergne mois de juillet**

### Sam 20 et Dim 21 Les gorges du Verdon

Deux options :

1er : Journée du samedi seulement :

Départ à 7h45 de la plaine sportive. Rando de 3h environ dans les basses gorges du Verdon. Chapelle Ste Maxime. Puis pique-nique sur les rives du lac de Quinson. L'après-midi possibilité de promenades sur l'eau en pédalo, canoë ou bateau électrique (rens. Et location 04 92 74 40 76). Possibilité de nous rejoindre pour le pique-nique.

2ème : Formule week-end :

Première journée identique à l'option 1, puis départ pour le gîte de la Maline dans les gorges du Verdon pour un hébergement en demi-pension : 45€ payables à l'inscription au secrétariat des AIL à partir de vendredi 21 septembre (places limitées).

Journée de dimanche : Sentier Martel (gorges du Verdon). 8h de marche. Dénivelé 500m. Difficulté moyenne.

Jean Louis CHARRIER: 06 83 13 56 79

**Lun 29 Début des inscriptions pour la soirée festive  
d'Automne du 17 novembre**



## NOVEMBRE

**Dim 4.**

### Rando urbaine dans Marseille

Départ 8h30. 4h30 de marche facile.

Jeanine MARTINEZ : 06 59 20 05 56

**Sam 17.**

### Soirée festive d'Automne

19h30 au Foyer Laique. Chacun apporte un plat salé et sucré.  
5€ payables à l'inscription au secrétariat des AIL pour les boissons. Du 29 octobre au 9 novembre.

Animations assurées par Agnès et Michel Cou-  
ton et leur équipe : 06 88 43 15 05

**Dim 25.**

### Les flaneries Rocassière d'un minot des calanques. MORGIUO

Départ 8h30. 5h de marche. 400m de dénivelé.  
Gibert MOLENAT : 06 31 01 16 33

**Lun 19 Inscriptions week-end raquettes 9 et 10 mars**



## DECEMBRE

**Dim 02.**

### Les Glacières de GEMENDS

Départ 9h. 4h de marche. 400m de dénivelé  
Véronique et Didier  
PICOU: 06 32 22 29 46

**Sam 08.**

### On marche pour le Téléthon

2h30 de marche facile puis repas tiré du sac  
Au Foyer Laique. Informations plus détaillées  
ultérieurement.  
J.M GRANIER 06 19 77 47 64

**Dim 09.**

### Loto des AIL.

**Sam 22.**

### Rando à destination surprise

Départ 13h30. 4h de marche.

C MATTEOLI M DAYGUES MC WELLEMS : 07 82 24 97 11