

## **Dim 17** : LES ENCAN AUX . AURIOL

13km. 5h30 de marche . 500m de dénivelé ;

Départ : 8h

D.PICOU : 06 32 22 29 46



## **JANVIER 2024**

### **Dim 07** : GATEAU des ROIS

Petite rando dans les Monts Auréliens de 2h30 environ proposée par M.et P. PALUN suivie de la traditionnelle dégustation du GÂTEAU des ROIS au prieuré de Saint Jean du Puy  
Responsable de la dégustation : H. GRANIER

Départ : 9h

### **Sam 20 et Dim 21** : WEEK END RAQUETTES à CEILLAC.

Hébergement en demi pension au refuge gîte du MELEZET accessible par une marche de 45 min environ. Couchage en dortoir.  
Tarif 52€ payables à l'inscription au secrétariat des AIL le samedi 04 novembre de 9h à 10h . Places limitées.  
Renseignements complémentaires pour les inscrits ultérieurement.

A.etM. COUTON : 06 88 43 15 05

### **Dimanche 28 janvier** : Les calanques de MEYRARGUES.

11km. 4h30 de marche. 200m de dénivelé.

Départ 8h30

G.MOLENAT.06 31 01 16 33



## **FEVRIER 2024**

### **Dim 11** : L'AMBRUISSE. Massif de SAINTE VICTOIRE

12km. 4h30 de marche. 200m de dénivelé.

Départ 8h30

A.et M. COUTON : 06 88 43 15 05

### **Dim 25** : Le Tour du Plateau du CENGLE

16 km ; 6h de marche. 300m de dénivelé ;

Départ 8h30 :

M.COUTON : 06 88 43 15 05



## **MARS 2024**

**LUNDI 4 MARS**  
**INSCRIPTIONS COQUILLAGES DU 24 MARS**  
Au secrétariat

### **Dim 10** : ROUGIERS.

Randonnée sportive de 17 km . 6h de marche. 600m de dénivelé ;

Départ 8h ;

P. CHARVET et P. PALUN :06 25 81 37 93

**Sam 16** : **Réunion** de préparation du calendrier Printemps Été à 17h au Foyer LAIQUE

### **Dim 24** : Journée Coquillages au Cabanon

Petite Rando proposée par J.L . GUILLOTEAU de 2h environ.

Départ 9h . Puis dégustation de coquillages pour ceux qui le souhaitent au CABANON d'Hélène et J. Marie

Tarif : Moules (cuites) divinement préparées par Guy : 5€

6 huitres et moules : 9€

12 huitres et moules : 13€

Inscriptions du lundi 04 mars au vendredi 15 mars au secrétariat des AIL

Renseignements complémentaires ultérieurement.

J.M. GRANIER : 06 19 77 47 64



## **AVRIL 2024**

### **Dim 07** :TRAIL de la SAINTE VICTOIRE

Renseignements ultérieurs

## **PROJETS**

**Début JUILLET** : Soirée pizzas au cabanon

**Du 13 au 20 juillet** séjour dans les PYRENEES à Luz Saint Sauveur organisé par N.MENCACCI et M.et P.PALUN.

Des renseignements précis seront donnés très prochainement, notamment pour le tarif et les inscriptions



## **PROGRAMME RANDONNEES PEDESTRES**

## **CALENDRIER**

## **AUTOMNE/HIVER 2023/2024**



### **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

Randonnées accessibles à tous (2h30 environ) ; Faible dénivelé.

Les lieux seront précisés quelques jours avant par les organisateurs .

Départ en covoiturage à 13h30 du parking de la Plaine Sportive de Rousset.

Si le temps est incertain, se renseigner auprès de l'organisateur si la sortie est maintenue

### Les dates :

Jeudi 21 septembre : J.MARTINEZ : 06 59 20 05 56

Mercredi 4 octobre : P.POULET : 06 23 29 40 79

Jeudi 19 octobre : M. DAYGUES. : 06 10 30 51 01

Mercredi 08 novembre : V.PICOU : 06 82 22 67 48

Jeudi 16 novembre :M. COUTON : 06 88 43 15 05

Mercredi 06 décembre : G. MOLENAT :06 31 01 16 33

Jeudi 21 décembre : M. DAYGUES. M.C . WELLEMS : 07 82 24 97 11

Mercredi 03 janvier : J.L . GUILLOTEAU : 06 77 11 98 27

Jeudi 18 janvier : P. CRENES :07 83 75 00 18

Mercredi 07 février :M. COUTON : 06 88 43 15 05

Jeudi 15 février : B.MORIN : 06 10 54 40 63

Mercredi 06 mars :J. MARTINEZ : 06 59 20 05 56

Jeudi 21 mars : P. CHARVET : 06 99 44 25 79



## SEPTEMBRE 2023

La sortie prévue sur l'ancien calendrier est reportée ultérieurement.



## OCTOBRE 2023

### Dim 01 : La Poudrerie à SAINT-CHAMAS

4h de marche facile et visite du site.

Départ 8h30.

G.MOLENAT : 06 31 01 16 33

### Dim 15 : SAINT-MITRE LES REMPARTS

13 km. 4h30 de marche. 300m de dénivelé.

Départ 8h30

C. REBUFFAT : 06 14 87 03 00

### Dim 22 : Le COLORADO PROVENCAL

Le matin découverte du site : 1h30 environ puis pique-nique aux voitures. L'après-midi, rando dans les Ocres : 3h environ .300m de dénivelé

Départ 8h30

J.L. GUILLOTEAU :06 77 11 98 27

## LUNDI 23 OCTOBRE

**INSCRIPTIONS repas d'automne du 18 novembre  
au secrétariat AIL**



## NOVEMBRE 2023

**SAMEDI 4 NOVEMBRE**

**INSCRIPTIONS W.E Raquettes 20 et 21 janvier 2024**

**De 9h à 10h au secrétariat AIL**

### Dim 12 . Les MOULINS de BARBEGAL . FONTVIEILLE

14 km. 4h45 de marche. 200m de dénivelé

Départ .8h.

N.MENCACCI et Pet M.PALUN : 06 09 26 13 99

**Sam 18 : REPAS d'AUTOMNE** au Restaurant de la LEGION à PUYLOUBIER à midi.

Au Menu : Apéritif. Pâté en croûte. Carré d'Agneau et sa garniture.

Fromage. Salade. Omelette Norvégienne. Vin. Café.

L'après-midi possibilité de promenade dans le beau parc du domaine et d'achats dans la boutique de la LEGION.

Prix 25€ pour les adhérents et 30€ pour les conjoints non adhérents à Rousset-Rando, payables à l'inscription au secrétariat des AIL du Lundi 23 octobre au Vendredi 10 novembre.

C. REBUFFAT :06 14 87 03 00

### Dim 26 : Les GRES de SAINTE ANNE D'EVENDS .83

5h de marche . 400m de dénivelé ;

Départ 08 h.

B.etG.BARBU :06 58 35 50 06



## DECEMBRE 2023

### Sam 09 : On marche pour le TELETHON .

Départ à 9 h de la place de la mairie de Rousset, pour une petite balade de 2 h environ proposée par M. COUTON, suivie au FOYER LAIQUE de la traditionnelle soupe aux queues de cochon cuisinée par G. et M.C.WELLEMS Renseignements complémentaires ultérieurement.

J.M.GRANIER : 06 19 77 47 64