

RANDO INFOS

ON RANDONNE DANS NOS MASSIFS

Les lieux seront précisés quelques jours avant par les organisateurs .
Départ en covoiturage à 13h30 du parking de la Plaine Sportive de Rousset.

Les dates :

Mercredi 02 octobre : V Picou : 06 32 22 29 46
Jeudi 17 octobre : C & F Rebuffat : 06 14 87 03 00
Mercredi 06 novembre : JL Guilloteau : 06 77 11 98 27
Jeudi 21 novembre : G Barbu : 06 05 18 53 92
Mercredi 04 décembre : M Couton : 06 88 43 15 05
Jeudi 19 décembre : P Poulet : 06 23 29 40 79
Jeudi 16 janvier **2025** : N Mencacci : 06 09 26 13 99
Mercredi 05 février : M Peres : 06 21 53 61 90
Jeudi 20 février : P Charvet & P Crenes : 06 99 44 25 79
Mercredi 05 mars : G Molénat : 06 31 01 16 33
Jeudi 20 mars : G & MC Wellems : 07 82 24 97 11
Mercredi 02 avril : JL Guilloteau : 06 77 11 98 27
Jeudi 17 avril : P Poulet : 06 23 29 40 79



SEPTEMBRE 2024

Dimanche 29: Autour de Rians.
12 km, 04 h de marche, 250 m de dénivelé.
Départ: 08 h 30
MC Ducourneau & N Mencacci: 06 15 12 65 63



OCTOBRE 2024

Vendredi 11, samedi 12 & dimanche 13 :

Week-end à Fayence. Notre Dame de la Merci.
Les renseignements seront donnés aux personnes inscrites à ce week-end
(les inscriptions ayant été prises le samedi 30 mars)
G Barbu : 06 65 18 53 92

Dimanche 20: Autour de Nans les Pins.
14 km, 5 h de marche, 200 m de dénivelé.
Départ 08 h 30
A & M Couton : 06 88 43 15 05

LUNDI 28 OCTOBRE

Début des inscriptions
pour la soirée les Feuilles Mortes du samedi 23 novembre



NOVEMBRE 2024

Dimanche 03 : La chapelle Saint Sixte. Eygalières
15 km, 5 h de marche, 425 m de dénivelé.
Départ : 08 h 00
MJ & G Alloin : 06 11 55 41 24

Dimanche 17 : Le Pont Mirabeau.
12 km, 4 h de marche, 200 m de dénivelé.
Départ 08 h 30
N Mencacci : 06 09 26 13 99

Samedi 23 : Soirée Feuilles d'Automne au Foyer Laïque

Repas Paëlla et animations :
20 € par personne adhérente à Rousset Rando, 25 € pour les conjoints(es),
payables à l'inscription au secrétariat des A I L du lundi 28 octobre au
vendredi 17 novembre.
Renseignements complémentaires donnés ultérieurement.
J Martinez & N Mencacci: 06 09 26 13 99

Samedi 30 On marche pour le Téléthon

Petite randonnée,
Départ : 08h 45 place de la mairie de Rousset,
proposée par G Molénat.
11 h 30 apéritif suivi de la traditionnelle Soupe aux Queues de Cochon
préparée par G MC.
Une urne sera mise à votre disposition pour recueillir vos dons pour
le Téléthon (si possible chèque à l'ordre de l'AFM)
JM Granier : 06 19 77 47 64



DECEMBRE 2024

Dimanche 08: Sur les traces du TRAIL.
14km, 5 h de marche, 320m de dénivelé.
Départ : 08 h 45
Possibilité pour ceux qui le souhaitent de venir partager
le repas directement à la côte 424 du Trail.
G Molénat : 06 31 01 16 33

Dimanche 22: Les Gravures et Croix du Garlaban.
14km, 5 h de marche, 450m de dénivelé.
Départ : 08 h 00
G & MC Wellems : 06 14 55 31 31



JANVIER 2025

Dimanche 05: Autour d'Artigues.
Petite rando de 2 h 30
proposée par M Couton : 06 88 43 15 05, suivie du repas tiré du sac &
de la traditionnelle dégustation du gâteau des rois,
organisée par H Granier : 06 09 78 03 84
Départ : 09 h 00
Possibilité de rejoindre directement Artigues pour le repas de midi.

Samedi 11
inscription pour le week-end à la Mure du 10, 11, 12 mai
au secrétariat des A I L de 09 h 00 à 10 h 00.
Place limitées.

Dimanche 19: Le sentier des douaniers de La Londe au Fort de Brégançon.
16km, 6 h de marche, 75m de dénivelé.
Départ : 08 h 00
N Bailly & M Couton : 06 88 43 15 05
Renseignements plus précis ultérieurement.



FEVRIER 2025

Dimanche 02: Le Regagnas.

12km, 5 h de marche, 300m de dénivelé.

Départ : 08 h 30

D & V Picou : 06 32 22 29 46

Dimanche 16: Le Vieux Roquefort La Bédoule et la Chapelle Saint André.

12km, 4 h 30 de marche, 360m de dénivelé.

Départ ! 08 h 30

P Poulet ! 06 23 29 40 79



MARS 2025

Dimanche 02: Rognes. Le Sentier des Vignerons Foussa.

12,5km, 3 h 45 de marche, 328m de dénivelé.

Départ : 08 h 30

G & MJ Alloin : 06 11 55 41 24

Samedi 15: Réunion du calendrier Printemps Été.

17 h au Foyer Laïque.

G Wellems & JM Granier.

Dimanche 16: La Forteresse de Mornas.

14km, 5 h de marche, 250m de dénivelé

Départ : 08h 00

G & L Guardi : 06 48 20 40 44

Dimanche 30: Rougier.

Marche sportive, 17km, 7h de marche, 650m de dénivelé.

Départ : 08 h 00

P Palun & P Charvet : 06 99 44 25 79



AVRIL 2025

Dim 06: TRAIL de la SAINTE VICTOIRE

Dimanche 13: Journée coquillages au Cabanon.

Petite rando proposé par JL Guilloteau de 2 h 00 environ.

Départ 09 h 00

Puis dégustation de coquillages au Cabanon d'Hélène et Jean-Marie.

Inscription au secrétariat des AIL : du lundi 24 mars au vendredi 04 avril.

Renseignements ultérieurs. JM Granier : 06 19 77 47 64



MAI 2025

Samedi 10, dimanche 11 et lundi 12: Week-end à La Mure en Isère.

Samedi, petit train de la mure + visite de la mine 25 € par personne

Dimanche, Rando le lac de Mont Maynard (passage sur pont Himalayen) retour en bateau jusqu'au point de départ de la rando, 8 € par personne

Demi-pension, deux nuits : 85€

Total des frais du week-end : 118€ par personnes payable à l'inscription au secrétariat des A I L le samedi 11 janvier de 9 h 00 à 10 h 00.

Places limitées.

N Mencacci : 06 09 26 13 99

PROJETS

Soirée pizzas au Cabanon : vendredi 11 juillet.

Semaine en Ardèche

du lundi 21 au lundi 28 juillet.

Tarif demi-pension 385€ par personne pour le séjour, payables à l'inscription le samedi 29 mars de 9 h 00 à 10 h 00 au secrétariat des A I L, 28 places.

G & MC Wellems : 06 14 55 31 31



PROGRAMME RANDONNEES PEDESTRES

CALENDRIER

AUTOMNE/HIVER 2024/2025



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

@ ail@ail-rousset.com