

MJC – PROGRAMME-AVRIL-MAI-JUIN-JUILLET 2025

Mois	Dates	NOM DE LA RANDONNEE	Particularité	Distance-dénivelée -temps	Niveau	Heure départ	Animateurs
	ATTENTION ! Ne surestimez pas vos capacités physiques - prenez bien en compte: la dénivelée, la longueur, les difficultés techniques , vérifiez également le bon état de vos chaussures de randonnée, semelles bien crantées et tiges hautes pour soutenir les chevilles - Prévoir 1.5l d'eau, chapeau ou bonnet, ainsi qu'une couverture de survie.						
Avril							
					P1/2-T1		
	Dimanche 6	Journée MJC Cyclo/VTT/Rando au départ des Ambrosis	Niv 1 et 2 rv au Gym Embrosis	retour à 12h30	P1-P2	8h30	Stéphane 1 + Gaston 2
	Dimanche 6				P2		Julien ?
	Dimanche 6	cap sicié		12kms-600m-	P3	9h	Georges
	mercredi 9	Le Mont Puget une nouvelle rando en semaine!!!	Que de la piste!	12kms-450m-	P1-T2	9h	Gérard Muron
	Dimanche 13	en cours de reco			P1-T2		Gerard tr
	Dimanche 13	Le Mont Faron		12kms-490 m- 5h	P2T2	8h15	Gérard Muron
	Dimanche 13	le grand puech- Pilon du roi		10kms- 600m	P3-t3	9h	Alain Lledo
	Jeudi 20	Proposition Gerard T les mines sources du chien /Allauch					
	Samedi 19	W E de Pâques – BEDOIN (VAUCLUSE)	voir documentation				Stéphane, Gaston, alain V
	Dimanche 20	W E de Pâques – BEDOIN (VAUCLUSE)	Flyer...séjour complet !				
	Lundi 21	W E de Pâques – BEDOIN (VAUCLUSE)					
	Dim 20	Une 2 ou 3 pour celles et ceux qui restent					Julien
	Dimanche 27	Les 4 frères (le BEAUSSET – VAR)	Balade en forêt	10km+200-4h30	P1-T1	9H15	Dominique
	Dimanche 27	L'oppidum untinos Ste Victoire		11kms-450m-4h30	P2-T2	9h	Anne
	Dimanche 27	lascours	passage en chaine	16km-600m-5h	P3-T3	8h30	yves Borel

--	--	--	--	--	--	--	--

MJC - PROGRAMME – AVRIL-MAI-JUIN-JUILLET 2025

Mois	Dates	NOM DE LA RANDONNEE	Particularité	Distance-dénivelée-temps	Niveau	Heure départ	Animateurs
Mai		Le long de l'étang de berre de la plage du ranquet					
	Dimanche 4	plage de la romaniquette	A l'ombre des Pins	10 km,50m,4h	P1-T1	9h	Bertrand
	Dimanche 4	Le Cap de Morgiou		13kms-590m	P2-T2	8h30	gérard Muroi
	Dimanche 4	Le ratier -Jas des fabres		16kms-85 0m-	P3-T3	9h	Alain Vivancos
	Dimanche 11						
	Smadi 10	Départ 15h30 Moustiers pour incrits WE verdon monastère Ségriés	Magnifique mais...				
	Dimanche 11	Sentier Martel Verdon (possible pour pratiquants des 2 en forme)	rando qui se mérite!	17kms-950m-7h	P3-T3		org Steph/ nico/Geor:gast
	Dimanche 11	Les participants des 1 peuvent faire une autre rando dans ce coin	(chem du belvédère)	7,5kms- 340m-3h30	P&-T2		
	Dim 11	une 2 à Prévoir !					Julien sauf si sentier martel
	Dimanche 18	Centre historique de LA CIOTAT + le tour de l'île verte	Prévoir 14€ (navette)	9km+100m-4h30	P1-T1	9h15	Dominique
	Dimanche 18	la traditionnelle" Ensues" en bord de mer	1 passage ras de l'eau Physique mais vaut le détour	14kms- 400m-5h	P2-T2	8h30	Stéphane
	Dimanche 18	Falaises du Dévenson		15km-850m-5h30	P3-T3	8h30	Georges
	Dimanche 25						gérard T ou SF
	Dimanche 25	Les Gorges du Caramy		13kms-400m- 5h	P2-T2	8h30	Anne
	Dimanche 25	Notre dame du rot par le vallon du pilon	passage rocheux	13kms- 700m-	P3	9h	Nicolas
Juin							
	Dimanche 1	Carro rando bord de mer par bonnieu et retour par vestiges		10km,100m,4h	P1-T1	9h	Bertrand
	Dimanche 1	Le Pas du Vicaire- Mont du Président		12kms-580m-5h	P2-T3	8h30	Gérard Muroi
	Dimanche 1	la candolle en huit		12kms-400m-5h		9h	Alain Vivancos

MJC - PROGRAMME- AVRIL-MAI-JUIN-JUILLET 2025

Mois	Dates	NOM DE LA RANDONNEE	Particularité	Distance-dénivelée -temps	Niveau	Heure départ	Animateurs
Juin (suite)	vend 6	rando de nuit à définir					Gérard Muroi
Pentecôte	Dimanche 8						gerard ou SF
	Dimanche 8	Signes chapelle de montreux		12kms- 450m			gaston
	Dimanche 8	Les Opis aiguyeres		13kms- 600m - 5h			Yves Borel
	Dimanche 15	Gorges de la Méouge pour le groupe 1/2/3					
	Dimanche 15	départ Bus commun ou Demi-pension la veille?	en cours d'organisation				
	Dimanche 15						
	Samedi 21	REPAS Fin de Saison Jardins de la MJC	Apéro vers 18h30				
	Dimanche 22						
	Dimanche 22	Dimanche de Relache pour cause de...					
	Dimanche 22	sevrage Etylique de la Veille!					Julien
		Randonnées possibles selon accord préfectoral en cette période					
	Dimanche 29	Bandol port d' allon		8km,200m,4h	P1-T1	9h	Bertrand
	Dimanche 29	A définir si pas trop chaud			P2-T2		Julien
	Dimanche 29						
Juillet		Du 5 au 12 juillet – Séjour au KARELLIS (Maurienne)	voir Flyer	Séjour quasi complet			Stéphane
		ENCORE UNE BELLE SAISON QUI VIENT DE SE TERMINER Sniff!					
		numéro de téléphone de la permanence : Port : 07 83 68 99 71 - tous les vendredis de 18h15 à 19h45.					