

Amicale Laïque du Mourillon
PROGRAMME DES RANDONNÉES D'AVRIL À JUIN 2025

 Responsables d'activité : Claudie (06.62.24.60.01) & Katty (06.69.66.49.93)

Date	Itinéraire	Difficulté	Distance	Dénivelé	Animateur
Judi 10 avril	Ancien sémaphore du Cap Sicié (La Seyne) 1,00 €	1 *	5 km	306,4 m	Claude
Dimanche 13 avril	Escampo Bariou (parcours « sportif! ») (Giens) 2,00 €	1,5 *	8 km	430 m	Françoise
Dimanche 27 avril	La Loube (Plan d'Aups) 3,00 €	3 ***	13 km	500 m	Christian
Dimanche 4 mai	Le Latay - adret de la Sainte-Baume (Signes) 3,00 €	1,5 *	12 km	300 m	Lucien
Dimanche 11 mai	Port d'Alon (parcours « pierreux ! ») (Bandol) 2,00 €	1,5 *	7,5 km	209 m	Françoise
Dimanche 18 mai	Randonnée « GRILLADES » à La Portanière (participation 1,50 €/personne) (Pierrefeu) 1,00 €	1 *	10 km	200 m	Alain
Dimanche 25 mai	La grotte aux Œufs (Sainte-Baume) 3,00 €	2 **	10 km	200 m	Christian
Dimanche 1 ^{er} juin	Le castrum (Rougiers) 3,00 €	2 **	12 km	260 m	Lucien
Vendredi 13 au dimanche 15 juin	Séjour à Barcelonnette - 04 (inscription obligatoire - places limitées) co-voiturage à voir	2 **	Alain
Dimanche 22 juin	Les Salins (baignade envisagée) (Hyères) 1,00 €	1 *	12 km	9,50 m	Lucien

TÉLÉPHONES DES ANIMATEURS : Alain 06.75.63.09.61 / Claude 06.95.26.34.52 /
 Christian 06.95.30.75.91 / Françoise 06.85.65.44.23 / Jean-Louis 07.71.86.91.58 / Lucien 06.83.94.91.35.

PROGRAMME : Il sera respecté dans la mesure du possible, en tenant compte des caprices du temps.
 Toujours prévoir son casse-croûte, de bonnes chaussures, d'éventuels bâtons de marche et un imperméable.

DÉPARTS : Le **dimanche** à **9 heures**, au Mourillon, sur le parking situé en face de la salle des mariages, près de la piscine de Port-Marchand. Le **jeudi** à **9 heures 30** sur ce même lieu. Il est recommandé de s'y rendre 10 minutes avant, afin d'organiser le co-voiturage

CO-VOITURAGE : Sur décision du Conseil d'Administration et des animateurs de randonnée, afin d'harmoniser les conditions de déplacements entre chauffeurs et passagers, la **participation** aux frais de route est désormais **obligatoire** (Cf. calculs selon application « Mappy » - tarif pour 4 personnes/véhicule).

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ : **1 *** (très facile, pour tous), **1,5 *** (assez facile, passages un peu chaotiques), **2 **** (moyen, pour marcheurs aguerris) et **3 ***** (difficile, pour randonneurs confirmés).

CERTIFICAT MÉDICAL : Obligatoire pour les nouveaux inscrits.