

Programme 4^{ème} trimestre 2025 et week-ends du 1er trimestre 2026 (version du 11/06/2025)

rang	date	jour	type	intitulé	difficulté	responsable
1	du 4/7 au 6/7	week-end	montagne	Le mont Pelat		Robert
2	08-juil	mercredi	baignade - pique nique	Le Liouquet		Lucien
3	12-juil	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat	début 10h	Anne-Marie Lavail
4	du 19/7 au 26/7	semaine	montagne	Saint Gervais et la Suisse		Robert
5	19-juil	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat	début 10h	Evelyne
6	du 2/8 au 9/8	semaine	moyenne montagne	le Jura Sud		Robert
7	26-août	mardi	convivialité	baignade - pique nique au Liouquet		Lucien
8	du 28/8 au 1/9	week-end	moyenne montagne	La Chartreuse		Antoinette
9	04-sept	jeudi	club	réunion de rentrée		
10	06-sept	samedi	club	forum association 11-12		Huguette - Robert
11	06-sept	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Anne-Marie Lavail
12	08-sept	lundi	pétanque	au boulodrome du Logis Neuf		Noël
13	11-sept	jeudi	club	accueil des nouveaux		
14	du 13/9 au 16/9	week-end	moyenne montagne	Le Vercors		Omar
15	13-sept	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Robert
16	13-sept	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Evelyne
17	14-sept	dimanche	rando - baignade	la côte bleue		antoinette
18	16-sept	mardi	rando exigeante	La pointe Morgiou à partir de Luminy		Vonnick
19	17-sept	mercredi	pétanque	au boulodrome du Logis Neuf		Robert
20	18-sept	jeudi	convivialité	apéro de rentrée		Marie-Françoise
21	19-sept	vendredi	rando zen	les Embiez		Monique Sauvagnac
22	20-sept	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Nadine
23	20-sept	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Anne-Marie Lavail
24	21-sept	dimanche	randonnée	Les gorges de Badarel et les rochers de Baude		Huguette
25	23-sept	mardi	rando pour tous	Le Grand Caunet		Solange - Lucien
26	25-sept	jeudi	expression	stand up + apprentissage des danses		Robert - Anne-Marie Lavail
27	27-sept	samedi	convivialité	journée détente à Pichauris		Huguette
28	28-sept	dimanche	randonnée	Simiane et la grotte de l'Eygrou		Anne-Marie Bridet
29	30-sept	mardi	rando exigeante	Les gorges du Caramy	difficile	Vonnick
30	02-oct	jeudi	expression	atelier d'écriture		Marie Jo + Christiane Boucher
31	03-oct	vendredi	rando zen	les Bastides - La Bédoule		Robert - Lucien
32	04-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Françoise Blanc
33	04-oct	samedi	longe-côte	journée de formation fédérale à la Ciotat		Olivier
34	05-oct	dimanche	convivialité	rallye pédestre et culturel à Nans les Pins		Robert/Omar

35	07-oct	mardi	rando pour tous	Les crêtes de la Ciotat		Evelyne
36	09-oct	jeudi	culture	les migrations, les routes de l'Humanité		Omar
37	du 11/10 au 13/10	week-end	randonnée	les Cévennes		Jean
38	11-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Antoinette
39	11-oct	samedi	rando sensations	la voie Gombault dans la Sainte-Baume		Vonnick
40	12-oct	dimanche	randonnée	les carrières, les grottes de Mallombre à la Ciotat		Françoise Lacaze
41	14-oct	mardi	rando exigeante	la crête de la Ste Victoire depuis Vauvenargues	14 kms, 650 D+	Joël
42	16-oct	jeudi	convivialité	soirée jeux		Jean
43	17-oct	vendredi	rando zen	Les hauts de Luminy		Christiane Boucher
44	18-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Marie-Françoise
45	18-oct	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Anne-Marie Lavail
46	19-oct	dimanche	randonnée	le rocher de 11 heures à partir de Mérindol		Emmanuelle
47	21-oct	mardi	rando pour tous	Le mont du Marseillais		Robert
48	23-oct	jeudi	expression	yoga		Antoinette
49	25-oct	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Robert
50	25-oct	samedi	rando sensations	l'œil de verre et la corniche du CAF		Vonnick
51	26-oct	dimanche	randonnée	Le pic de Bertagne - La Glacière - Dents de Roqueforcade		Sarah
52	28-oct	mardi	rando exigeante	la traversée du massif de Marseilleveyre	difficile	Robert
53	30-oct	jeudi	conférence	Machiavel : rusé ou réaliste?		Robert
54	31-oct	vendredi	rando zen	le vallon de Carafa à Cuges	300 D+	Monique Sauvagnac
55	01-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Nadine
56	01-nov	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Evelyne
57	02-nov	dimanche	randonnée	La Sainte Victoire - Saint Ser - le pic des Mouches		Robert
58	04-nov	mardi	rando pour tous	La tour de Cauvin		Solange - Lucien
59	06-nov	jeudi	développement personnel	différences et complémentarités : un vrai atout		Robert
60	du 8/11 au 11/11	week-end	itinérant	d'Annot à Puget Théniers		Robert
61	08-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Françoise Blanc
62	09-nov	dimanche	randonnée	Le Revest les Eaux		Omar
63	11-nov	mardi	rando exigeante	Mourre d'Agnis depuis Signes	15 kms, 675 D+	Joël
64	13-nov	jeudi	bien-être	sophrologie		Marc
65	14-nov	vendredi	rando zen	la calanque des eaux salées à partir d'Ensuès la Redonne		Alain Dardant
66	15-nov	samedi	marche nordique	rassemblement régional		Antoinette
67	15-nov	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Anne-Marie Lavail
68	16-nov	dimanche	randonnée	Le vallon de la Figuière depuis Saint Savournin		Martine Hardouin
69	18-nov	mardi	rando pour tous	La sainte Baume depuis l'Hotellerie		Vonnick
70	20-nov	jeudi	convivialité	Assemblée Générale et Beaujolais nouveau		
71	22-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Marie-Françoise
72	22-nov	samedi	rando urbaine	du Vieux-Port au parc Borély		Hélène Hirschauer
73	23-nov	dimanche	randonnée	Arche de Morgiou - Sugiton - Couloir de Cisampe	10 kms, 500 D+,	Alain Dardant
74	25-nov	mardi	rando exigeante	Le pic de Bertagne par le Pas de Cuges	12 kms, 670 D+	Joël
75	27-nov	jeudi	expression	poèmes + apprentissage des danses		Francis Lantéri + Anne-Marie Lavail
76	28-nov	vendredi	rando zen	La Candolle		Huguette-Lucien
77	29-nov	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Robert

78	29-nov	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Evelyne
79	30-nov	dimanche	randonnée	Les Etangs de Fos (avec le club "autour de la gym")		Patricia
80	02-déc	mardi	rando pour tous	Le pont naturel entre Cassis et la Ciotat		Solange - Lucien
81	04-déc	jeudi	conférence	moments d'histoire de 1930 à 1945		Lucien
82	06-déc	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Nadine
83	06-déc	samedi	rando urbaine	les calanques industrielles		Anne-Marie Bridet
84	07-déc	dimanche	randonnée	le petit et le grand Bessillon		Omar
85	09-déc	mardi	rando exigeante	le vallon de la fenêtre et le cirque des Pételins		Françoise Lacaze
86	11-déc	jeudi	convivialité	scrabble parallèle		Jean
87	12-déc	vendredi	rando zen	Le Garlaban		Christiane Boucher
88	13-déc	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Françoise Blanc
89	13-déc	samedi	longe-côte	sortie à la Ciotat		Anne-Marie Lavail
90	14-déc	dimanche	randonnée	la côte bleue		Hélène Hirschauer
91	16-déc	mardi	rando pour tous	Mimet - Col St Anne - Bocca Trouca - Grand Puech - St Savournin		Robert
92	18-déc	jeudi	conférence	les fascias : un univers méconnu mais important		Françoise Philibert
93	20-déc	samedi	marche nordique	sortie hebdomadaire		Antoinette
94	21-déc	dimanche	randonnée	Autour de Ventabren		Hélène Hirschauer
95	23-déc	mardi	rando pour tous	les 13 desserts		Ginette - Lucien
96	du 30/12 au 1/1	week-end	convivialité	réveillon à Rustrel		Omar - Marie-Françoise
97	10/1 au 12/1	week-end	raquettes loisirs	le Dévoluy		Antoinette - Hélène Hirschauer
98	17/1 au 24/1	semaine	raquettes alpines	La Haute Savoie		Robert
99	31/1 au 7/2	semaine	raquettes loisirs	La Savoie		Robert
100	10/3 au 12/3	week-end	raquettes alpines	Le Queyras		Noël