

**M.J.C des Salvages**

Section Randonnée\*

18, Avenue de la Grande Armée  
81100 CASTRES

Tél. 05 63 35 96 63

mjc.salvages@orange.fr

www.mjcsalvages.fr

**Programme des Randonnées du Dimanche****Septembre 2015 à Janvier 2016****Contacts :**

Bernard LAGARDE Tél. 05 63 59 80 74

Daniel DROUET Tél. 05 63 51 96 44

Jean-Paul ENJALBERT Tél. 05 63 35 92 72

**COVOITURAGE :**Les départs par covoiturage ont lieu les **dimanches à 9 heures** sur le **PARKING de la PAPETERIE** Route de Burlats, sauf avis contraire.

Au regard du prix du carburant, une participation aux frais de déplacement est conseillée.

Calculée sur la base de 0.20 €/ km, le montant **A/R** estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants du véhicule.**13 septembre : Exceptionnellement Départ du parking de SUPER U (Parking Papèterie occupé par vide grenier)****SAINT BAUDILLE** – « Les Hauts de la Môle » - 4h30 / 15 km / **Facile****A/R : 9 €** B. MERCHET – N. CARRARA – J. L. CABROL – A. FOURCADE**27 septembre :****PAULINET** – « Les Bergers + le sentier du Chevreuil » - 6h00 / 18 km / **Moyen +****A/R : 23 €** J.M. BONFILL – D. DROUET – B. DURRIEU**4 octobre :****Départ : 8h00****SIEURAC** – Rando Santé Mutualité (organisation C. D. R. P. 81)**A/R : 11 €** Rassemblement salle polyvalente de Sieurac à 8h30**2 boucles : matin :** départ 9h – 11km – 3h – **Facile****Après-midi :** départ 14h – 6,5km – 2h - **Facile****11 octobre :****Départ : 8h00****1) CAROUX** – St Martin de l'Arçon – « Les Arêtes de St Martin de l'Arçon » 5h30 / **Difficile****A/R : 34 €** B. LAGARDE – Y. MOUTON – J. PH. ROBERT**Départ : 9h00****2) PUYLAURENS** – « La boucle de la Ricaudié » - 4h – 15 km – **Facile****A/R : 12 €** B. MERCHET – N. CARRARA – J.C. NEGRE**25 octobre :****SAINT SALVI DE CARCAVES** – « La Haute vallée du Dadou » 5h00 / 17,5 km / **Moyen****A/R : 21 €** D. DAVIZOU - A. AUSSENAC - G. PY**8 novembre :****SOREZE** – « Le Trou du Calel – l'Oppidum de Berniquaut » 5h30 / 17 km / **Moyen****A/R : 14 €** B. MASQUELIN – F. ROGER – B. LAGARDEAu retour de la randonnée, vers 18 heures, **GRILLADES** – Participation : 5€S'inscrire auprès de Lucette Chavernac Tel 05 63 35 14 28 **avant le lundi 26 octobre****22 novembre :****LES CASSES – MONTMAUR – St PAULET** – « Boucle des Cuestas » 5h00 / 20 km / **Moyen****A/R : 19 €** M.AMALRIC - J.P. AMALRIC – J.L. CABROL**6 décembre :****FOURNES-CABARDES** – « Dolmen - Menhir – Pierre mystérieuse » 5h / 15 km / **Moyen**

B.L.

A/R : 23 € Y. MOUTON - J. PH. ROBERT – B. LAGARDE

### **20 décembre :**

**TOULOUSE** – « Toulouse à pied » - **Déplacement en Bus**

Départ habituel du **parking de la Papeterie à 8h30**

Rando : Bord de la Garonne et Centre ville Historique

**Départ** : de Pouvoirville – **Arrivée** : Les Sept Deniers 17 km / **Facile**

Coût : **environ 9€ /personne** sur une base de 50 personnes et **12,50€** sur une base de 35 personnes.

**Inscriptions avec règlement de 9€ avant le 23 novembre** auprès de la section Randonnée, à l'ordre de la MJC Les Salvages (le supplément éventuel sera réglé le jour du déplacement)

*D. DROUET – B. DURRIEU – Y. MOUTON – J. L. CABROL*

### **3 janvier 2016 :**

**GRAULHET** – « Circuit des lacs et sentier le Soubirou » 5h00 / 20 km / **Moyen**

A/R : 13 € *D. DROUET – J. M. BONFILL - J. L. CABROL*

### **17 janvier :**

**COURNIOU** – « La Roubillade et la Combe du Loup 5h30 / 16 Km / **Moyen**

A/R : 20 € *M. CHAVERNAC – L. CHAVERNAC – Y. MOUTON*

Au retour de la randonnée, vers 17h30 / 18h, **GALETTE DES ROIS** – Participation : 3€

S'inscrire auprès de Lucette Chavernac Tel 05 63 35 14 28 **avant le lundi 4 janvier.**

**La randonnée peut-être annulée ou modifiée en fonction des conditions météorologiques.**

#### **Randonnées de remplacement :**

- **SAINT PONS** « circuit de Pardailhan » 4h30 - 15 km - **Facile**

A/R : 28 €

- **LACROUZETTE** « le sentier de Thouy - les rocs de Crémaussel » 5h30 – 18 km – **Moyen**

A/R : 4 €

#### **CLASSIFICATION DES RANDONNEES :**

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 300 m environ, durée 4h30 maximum.

Moyen : Randonneur entraîné, dénivelé maxi 500 m environ, durée minimum 5h00.

Difficile : Randonneur expérimenté, dénivelé plus de 800 m environ, durée minimum 5h30 / 6h00.

#### **Pour valider l'inscription :**

##### **CARTE ASTUCE + PARTICIPATION A LA VIE ASSOCIATIVE.**

Une sur-cotisation de 15 € pour l'année sera demandée pour pratiquer la randonnée.

##### **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à donner lors de l'inscription.**

( 1 Seul certificat pour toutes les activités sportives pratiquées à la M.J.C des Salvages ).

##### **CONSIGNES de SECURITE** pour la pratique de la randonnée :

Se renseigner auprès des animateurs de la difficulté des randonnées.

Appliquer les instructions données.

Sur les routes se déplacer en colonne par un.

Signaler les arrêts avant de quitter le sentier.

Prévoir un équipement adapté pour la randonnée : Chaussures de marche, vêtements de pluie ou de soleil, eau, collation.....

Respecter l'environnement du sentier.

\*la section randonnée est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)

La souscription d'une licence individuelle vous est vivement recommandée afin de contribuer aux actions d'entretien des chemins de randonnée et de profiter des avantages qu'elle procure en sortie individuelle (assurance...) et réductions dans certains magasins.

Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard Lagarde.

## **Projet de sortie de fin d'année 2015-2016 sur les sentiers de randonnées des Calanques et du Pays de Pagnol**

*Les informations complémentaires seront données ultérieurement.*

B.L.