

## 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](http://www.mjcsalvages.fr)

# Programme des Randonnées du Dimanche

## Janvier à Juin 2018



**Contacts :**      **Responsable organisation :** Bernard **LAGARDE**    Tél. 06 62 37 20 44

Randonnées du dimanche :

Daniel **DROUET**            Tél. 06 45 88 35 91

Jean-Marie **BONFILL**    Tél. 06 80 44 44 48

Randonnées du jeudi :

Daniel **DAVIZOU**        Tél. 06 37 06 70 00

André **FOURCADE**      Tél. 06 88 62 44 41

Jean-Claude **NEGRE**    Tél. 06 41 38 43 64

### COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les **dimanches** ; rendez-vous, 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.

### 21 janvier : départ 8 heures

**SAINT CHINIAN** - Les capitelles (village), ruines, chapelle de St Pierre de Tudéry, ND de Nazareth

5h00 / 17 km / **Moyen**

**A/R : 34 €**            *J. Ph ROBERT – M. CHAVERNAC – B. LAGARDE*

### 4 février : départ 8 heures

**CAZEDARNES -34-** L'abbaye de Fontcaude - 6H00 / 17,5Km / **Moyen**

**A/R : 37 €**            *J. PH. ROBERT – A. AUSSENAC – G. PY*

### 11 février :

**Départ : 8h00**      **Rando raquettes**

**TARASCON (col de Port)** – Le Pic d'Estibat (1663m) - 4H00 A/R / D-600m / **Moyen**

**A/R : 60 €**            *J. PH. ROBERT*

**ou :** **Départ : 9h00** secteur de Lacaune (le Mont Roucou), ou secteur Montagne Noire (col de Triby vers Nore), ou dans le Sidobre (secteur lac du Merle) **si enneigement !**

**A/R : 17 €**            *J. PH. ROBERT*

### 18 février : départ 8 heures

**SAINT CREPIN -12-** « Entre Tarn et Aveyron »      5H15 / 18,0Km / **Moyen**

**A/R : 22 €**            *J. M. BONFILL – M.F. BARBEY – B. DURRIEU*

### 4 mars : départ 8 heures

**CAUSSINIOJOULS - 34** - « Rando viticole »

**Matin :** Faugères « Rando des Moulins » - 1H30 / 5,0Km / **Facile**

**Après-midi :** Caussiniojoul's Rando dans la forêt de l'Estellier » 2 à 3H00 / 9 à 12,0Km / **Facile**

**A/R : 44 €**            *J. PH. ROBERT – B. LAGARDE – D. DROUET*

### 18 mars : départ 8 heures

**CAUNES MINERVOIS** « Les Soulanes de Citou »      5H30 / 20,0Km / D. 600m / **Moyen+**

**A/R 29 €**            *M. et L. CHAVERNAC – M. et J.P. AMALRIC*

### 25 mars :

**Départ : 8h00**      **1) CAROUX (DOUCH)** - « Le col de l'Ourtigas par la vallée du Vialais, avec passage à Héric »  
5H30/6h00 / 16,0 Km / D.1000m / **Difficile**    **A/R : 34 €**    *LAGARDE – Y. MOUTON – J. PH. ROBERT*

**Départ : 8h30**      **2) CAROUX (DOUCH)** - « Le col de l'Ourtigas par la vallée du Vialais, et montagne d'Arêt »  
4H30 / 5H00 - 10,0Km - D. 500m **Moyen**    **A/R : 34 €**            *J.M. BONFILL - MF BARBEY - JC NEGRE*

### **8 avril : départ 9 heures**

**SAINT FERREOL** – « Le chemin des amoureux » 3H00 / 9,5 km / **Facile** et **Repas des Randonneurs**

**A/R : 15 €** E. ROUTELOUS - G. et J. STAVRAKAS

A la fin de la randonnée, **Repas des Randonneurs** vers 13 heures au restaurant de l'hôtel du pavillon du château de Garrevaques **Menu à 25,00€.**

**Inscriptions** : par chèque à l'ordre de la MJC Les Sauvages avant le lundi 19 mars.

Auprès de Daniel Drouet Tel 06 45 88 35 91 - contact : [daniel.drouet@orange.fr](mailto:daniel.drouet@orange.fr)  
ou au Secrétariat de la M.J.C. Tel 05 63 35 96 63 - contact : [mjc.salvages@orange.fr](mailto:mjc.salvages@orange.fr)

### **22 avril : départ 8 heures**

**MILHARS** - « Boucle autour de Milhars » - 5H30 / 19 Km / **Moyen**

**A/R : 31 €** M. et J.P. AMALRIC – J. et D. FABRE

### **29 avril : départ 8 heures**

**GRUISSAN** - Rando dans le massif de la Clape - 5H00 / 15.0 Km / **Moyen**

**A/R : 53 €** B. LAGARDE – G. PY – A. AUSSENAC

### **6 mai : départ 9 heures**

**LABESSONNIE** - « Sentier de l'houlette » - 5H00 / 18.0 Km / D. 750m / **Moyen+**

**A/R : 7 €** MF BARBEY – F. ROGER – B. MASQUELIN

### **20 mai : départ 8 heures**

**MINERVE** - Les gorges de la Cesse et du Briant- 5h30/6H00 / 20.0 km / **Moyen+**

**A/R : 33 €** B. LAGARDE – Y. MOUTON – G. STAVRAKAS

### **3 juin : départ 8 heures**

**RIEU MONTAGNE** – « Les Rivages du Lac» - 6H00 / 21.0Km - D-300m / **Moyen**

**A/R : 25 €** J.P. et M. AMALRIC - F. VIALA

### **17 juin : départ 9 heures**

**COL DE LA BASSINE** – « Mont Roucous en boucle» et « Tourbière des Pansières» - 6H00 / 18.7Km – D.550m /

**Moyen A/R : 16 €** J.M. BONFILL – J.L. CABROL – D. DAVIZOU

### **du 25 au 29 juin : Sortie de fin de saison : « Les volcans d'Auvergne » - COMPLET**

Les randonnées peuvent-être annulées ou modifiées en fonction des conditions météorologiques.

#### **Randonnées de remplacement :**

- **RIOLS** « Notre-Dame-de-Trédos » - 4h30 - 14 km - **Moyen A/R : 27 €**

- **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 Sauvages ).

**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 de réductions dans certains magasins. Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard Lagarde.