

## **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

septembre 2017 à janvier 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 35 91

## **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.

### **10 septembre :**

**ARFONS** - « Autour d'Arfons » - La Croix de Montalric » - 4h30 / 15 km / **Facile**

**A/R : 17 €** J. M. BONFILL - F. ROGER - M. F. BARBEY

### **24 septembre :**

**AMBIALET** - Les deux Puech et le Prieuré - La Presqu'île d'Ambialet - 5H00 / 16Km / **Moyen**

**A/R : 21 €** D. DROUET - A. FOURCADE - B. DURRIEU

### **1er octobre :**

**CASTRES (Gourjade)** - Rando Santé Mutualité (organisation C. D. R. P. 81), avec la collaboration de l'ASPTT Castres. Rassemblement à la ferme de Gourjade à partir de 8H30.

**2 boucles :** Matin : départ 9H / durée 3H / 12Km / Facile

Après-midi : départ 14H / durée 2H / 6Km / facile

### **8 octobre :**

**MURAT s/VEBRE** - « Circuit du col des Saints » - 6H00 / 20 Km / D : 500m / **Moyen +**

**A/R : 24 €** M. et J.P. AMALRIC - D. DROUET

### **22 octobre :**

**LISLE s/TARN** - « Entre Bastides et vignoble gaillacois » - 5h30 / 21 km / D : 234m / **Moyen**

**A/R : 21 €** A. et G. FOURCADE - G. PY

### **5 novembre :**

**GIJONET** - Roquenièrre - Puech de Montgros en boucle autour du Gijou - 5h30 / 15Km / D : 600m / **Moyen**

**A/R : 18 €** D. DAVIZOU - M. C. MEZERGUES - F. VIALA

Au retour de la randonnée vers 18 heures **Soirée FIDEUA** avec Animation musicale - Participation : 9 €

S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC Tél : 05 63 35 14 28 avant le **Lundi 23 Octobre**

**La participation sera versée lors de l'inscription.**

### **19 novembre :**

**LAGARDE VIAUR** - « La vallée du Viaur » - 6h / 17 km / D : 500m / **Moyen**

**A/R : 34 €** G. PY - A. AUSSÉNAC / N. CANDILLE

### **3 décembre :**

#### **Départ : 8h00**

1) **CAROUX (DOUCH)** - Le Col de l'Ourtigas par la vallée du Vialais, avec passage à Héric  
5h30/6h - 16 km / D : 1000m / **Difficile**

A/R : 34 €      *B. LAGARDE - Y. MOUTON - J. Ph ROBERT*

#### **Départ : 9h00**

2) **CAROUX (DOUCH)** - Le Col de l'Ourtigas par la vallée du Vialais et montagne d'Arêt  
4h30/5h - 10km / D : 500m / **Moyen**

A/R : 34 €      *JM. BONFILL - M. F. BARBEY - J. C. NEGRE*

### **17 décembre :**

**RODEZ** – « Rodez à pied » - **Déplacement en Bus** - Départ habituel **du parking de la Papeterie à 8h.**

Rando : Approche de la ville de Rodez , puis visite du Centre Historique de la ville et de la cathédrale.

*B. DURRIEU - JL CABROL - Y. MOUTON - D. DROUET*

**Des informations concernant cette sortie seront communiquées ultérieurement.**

### **7 janvier 2018 :**

**SAINT PAPOUL** – « St Papoul – Verdun en Lauragais en boucle » - 4h30 / 15 Km / D : 350m / **Facile/Moyen**

A/R : 22 €      *M. AMALRIC - J.P. AMALRIC - J. FABRE*

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 18 décembre.**

### **21 janvier :**

**SAINT CHINIAN** - Les capitelles (village), ruines, chapelle de St Pierre de Tudéry, ND de Nazareth - 5h00 / 17 km / **Moyen**

A/R : 32 €      *J. Ph ROBERT - M. CHAVERNAC - B. LAGARDE*

**Les randonnées peuvent-être annulées ou modifiées 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 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 réductions dans certains magasins.

Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard Lagarde.

### **Projet de sortie de fin d'année 2017/2018 :**

Quelques destinations sont envisagées, aucune décision n'a été prise à ce jour.

**Les informations seront données ultérieurement.**