

## **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 Jeudi

## février à juin 2018



### Contacts :

**Responsable organisation :** Bernard LAGARDE Tél. 05 63 59 80 74

### 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

### Randonnées du dimanche :

Daniel DROUET Tél. 06 45 88 35 91

Jean - Marie BONFILL Tél. 06 80 44 44 48

### COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les **jeudis à 13h30** 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.

### 1<sup>er</sup> février :

VERDALLE – Autour de Verdalle - 3 h / 9,5 km / **Facile**

A/R : 10 € M.C MEZERGUES – A. RIVES – E. ROUTELOUS

### Dimanche 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 Roucous), 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

### 15 février :

DENAT – Les boucles de l'Assou - 2 h 45 / 8,6 km / **Facile**

A/R : 12 € D. DAVIZOU – C. MARANGE – G. STAVRAKAS

### 1<sup>er</sup> mars :

PUYLAURENS – La boucle de Labarthe - 3 h / 11Km / **Moyenne**

A/R : 12 € D. FABRE – J.FABRE - A. FOURCADE - G.FOURCADE

### Dimanche 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

### 15 mars:

MAZAMET – Au fil de l'eau (parcours culturel) - 3 h / 7 km / **Facile**

A/R : 12 € D. DAVIZOU – J.FABRE - J.C NEGRE

### **29 mars :**

**REALMONT** - Sentier des Tendres – 3 h / 10 km / **Facile**

A/R : 9 € C. BAGES - E. ROUTELOUS – J.C NEGRE

### **Dimanche 8 avril :**

**SAINT FERREOL** – Le sentier des amoureux 3h00 / 9,5 km / **Facile** et **Repas des Randonneurs**

A/R : 15 € E. ROUTELOUS – G. STAVRAKAS – J. STAVRAKAS

A la fin de la randonnée, **Repas des Randonneurs** vers 13 heures au restaurant de l'hôtel du pavillon du château de Garvevaques **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)

### **12 avril :**

**GUITALENS** - Le bois de Caudeval - 3h / 9,2 km / **Moyenne**

A/R : 10 € C.MARANGE - M.C MEZERGUES - J.C NEGRE

### **26 avril :**

**SOREZE** – Gouffres et grotte du Calel - 3 h / 8,5 km / **Moyenne**

A/R : 12 € C. BAGES – A.RIVES- J.P ROBERT

### **10 mai :**

**LE VINTROU** – Boucle du trou du vent - 3h00 / 9 km / **Moyenne**

A/R : 15 € A.FOURCADE – G. FOURCADE – M. HENNEQUIN

### **24 mai :**

**FAUCH** – Le chemin des Puechs en Assou - 3 h 30/ 12 km / **Facile**

A/R : 14 € C. BAGES – D. DAVIZOU – A. RIVES

### **7 juin :**

**LE BEZ** - Dans les bois du Bez - 3 h / 10 km / **Facile**

A/R : 8 € C.MARANGE – J.P ROBERT – G. STAVRAKAS

### **22 juin : Départ 9 heures Sortie pique-nique à la journée**

**LA SOUQUE D'ANGLES** - Le chemin de l'Uscladelle 4 h / 13 km / **Facile**

A/R : 15 € M. CHAVERNAC – J.C. NEGRE – E. ROUTELOUS

### **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 :**

- **SAIX** - Les étangs du Dicoso - 2h30 / 8 km / **Facile** A/R : 7 €

- **CASTRES** - La boucle de Jean Petit - 2 h 30 / 8,5 km / **Facile** A/R : 4 €

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

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 200 m environ, durée 3h00 maximum.

Moyen ou Moyen + : Randonneur entraîné, dénivelé maxi 300 m environ, durée 3h30 maximum.

#### **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.