

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 Jeudi

septembre 2017 à janvier 2018



Contacts :

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

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.

14 septembre :

CASTRES – La boucle de Peyrous petit - 2h 45 / 10,2 km / **Facile**

A/R : 3 € C. MARANGE – A. RIVES – E. ROUTELOUS

28 septembre :

BIOT – Le Puech Margot - 3h30 / 11 km / **Moyen**

A/R : 10 € D. DAVIZOU – A. FOURCADE – G. FOURCADE

Dimanche 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

12 octobre :

ALBINE – Le ruisseau de Candesoubre + tour du lac - 2H30 / 10 Km / **Facile**

A/R : 14 € J.C NEGRE - D. REY – E. ROUTELOUS

26 octobre :

SAINT AMANCET – Les Avaris - 2h 50 / 10,5 km / **Moyen**

A/R : 12 € A. FOURCADE – G. FOURCADE – M.C. MEZERGUES

Dimanche 5 novembre :

Au retour de la randonnée du dimanche, vers 18 heures **Soirée FIDEUÀ** 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.

9 novembre :

SOUAL - Le sentier des pigeonniers - 3h30 / 12 km / **Facile**

A/R : 8 € C. BAGES – M. HENNEQUIN – J.C. NEGRE

23 novembre :

MAZAMET - Le chemin des passes à la route du sel - 3h 30 / 11 km / **Moyen**

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

7 décembre :

SAINTE JULIEN DU PUY – Boucle Sud - 2h45 / 9 km / **Facile**

A/R : 10 € C. BAGES – D. REY – A. RIVES

Dimanche 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.

21 décembre :

LE TRAVET – Le chemin des vallées - 2h00 / 7,8 km / **Facile**

A/R : 16 € C. MARANGE – M. C MEZERGUES – J. C NEGRE

4 janvier 2017 :

MONTREDON LABESSONNIE – Les cascades d'Arifat au départ de Salclas - 3 h 00/ 9 km / **Moyen**

A/R : 10 € D. FABRE – J. FABRE - M. HENNEQUIN

Dimanche 7 janvier :

Au retour de la randonnée du dimanche, 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.**

18 janvier :

ORBAN POULAN POUZOLS - Le chemin des crêtes - 2H / 9 km / **Facile**

A/R : 14 € D. DAVIZOU – A. FOURCADE – G. FOURCADE

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 €

- **REALMONT** - « le sentier des Tendres » - 2h00 – 7 km – **Facile**

A/R : 9 €

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 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 2017/2018 :

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

Les informations seront données ultérieurement.