

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 2018 à janvier 2019



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** sur le **PARKING de la PAPETERIE** Route de Burlats (voir horaire de départ pour chaque rando).

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

Calculée sur la base de 0.25 € / km, le montant A/R estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants du véhicule.

9 septembre : Départ 9 heures

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

A/R : 21 € J. M. BONFILL - F. ROGER - M. F. BARBEY – D. DAVIZOU

23 septembre : Départ 9 heures

MAS CABARDES – Le circuit des 4 villages - 6H30 / 17Km / **Moyen +**

A/R : 23 € D. DROUET – D. et J. FABRE

7 octobre : Départ 8 heures

LE SOULIE - Les Planques Héraultaises - 5H40 / 17 Km / **Moyen**

A/R : 26 € M. et J. P. AMALRIC – D. DROUET

21 octobre : Départ 8 heures

BELVEZE DU RAZES – Le chemin des vigneron - 4h30 / 18 km / D : 360m / **Moyen**

A/R : 40 € A. AUSSENAC – Y. MOUTON – C. MARANGE

4 novembre : Départ 9 heures

VERFEIL - Lac de Balerm - 4h30 / 15Km / **Facile**

A/R : 29 € A. AUSSENAC – D. et J. FABRE

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

S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC Tél : 05 63 35 14 28 avant le **Lundi 22 Octobre**

La participation sera versée lors de l'inscription.

18 novembre : Départ 8 heures

LE VERDIER – « Rando du Gaillac Primeur » - circuit bleu - 16 km / **Facile**

Rando organisée par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre – **Participation 5€** à verser sur place.

A/R : 32 €

2 décembre : Départ 8 heures

1) **ARAGON** - « A travers la garrigue méditerranéenne » 4h45 / 15km /D.360m / **Moyen**

A/R : 29 € *F. ROGER – B. MASQUELIN – M.F. BARBEY*

16 décembre : Départ 8 heures

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

Rando : Approche de la ville de Béziers , puis visite du Centre Historique de la ville.

JL CABROL - Y. MOUTON – J.Ph . ROBERT – C. MARANGE

Des informations concernant cette sortie seront communiquées ultérieurement.

6 janvier 2019 : Départ 9 heures

BONNEVAL – « Le circuit de Bonneval » - 4h30 / 16 Km / **Moyen**

A/R : 29 € *D. et J. FABRE / F. VIALA / M.C. MEZERGUES*

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 17 décembre.**

20 janvier :

Départ 8 heures

1) **CAROUX COLOMBIERES** « parking Eglise »- Le Bastion 6,00h / Difficile

A/R : 42 € *B. LAGARDE - J. Ph ROBERT / G. STAVRAKAS / Y. MOUTON*

Départ 9 heures

2) **NOAILHAC** - « Aux portes de Castres – autour de Malacan » 4h30 / - 15km / Facile

A/R : 6 € *J.M. BONFILL / A FOURCADE / B. DURRIEU*

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

Randonnées de remplacement :

- **PIERRERUE** « Vignes et bois de Pierrerue et Cessenon ; retour par Cazedarne » - 5h00 - 19 km - **Moyen**

A/R : 40 €

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

A/R : 5 €

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.

Projet de sortie de fin d'année 2018/2019 :

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

Les informations seront données ultérieurement.