

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 2018 à janvier 2019



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 0.25 € / km, le montant **A/R** estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants du véhicule.

13 septembre :

SERVIÉS – Le circuit des Devèzes - 2h 30 / 10 km / **Facile**

A/R : 12 € C.BAGES – D. DAVIZOU – B. MASQUELIN

27 septembre :

MONTREDON LABESSONIE – Les cascades d'Arifat par Salclas - 3h / 9 km / **Moyenne**

A/R : 13 € D. et J. FABRE – M. HENNEQUIN

11 octobre :

LE BEZ – Dans les bois du Bez - 3 h / 11 Km / **Facile**

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

25 octobre :

LABASTIDE DENAT – Le sentier des panoramas - 3 h 30 / 10 km / **Moyenne**

A/R : 16 € A. FOURCADE – G. FOURCADE – M.C. MEZERGUES

Dimanche 4 novembre : Départ 9 heures

VERFEIL - Lac de Balerne - 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.

8 novembre :

FERRIERES - La Barbasanié - 3h / 10 km / **Moyenne**

A/R : 8 € C. MARANGE – J.C. NEGRE – E. ROUTELOUS

22 novembre :

REVEL - Le bassin de Saint Ferréol - 3h / 10 km / **Facile**

A/R : 17 € C. BAGES – D.DAVIZOU – B. MASQUELIN

6 décembre :

LAUTREC – Circuit des crêtes - 2 h / 8 km / **Facile**

A/R : 7€ *J-C. NEGRE – A.RIVES - E. ROUTELOUS*

Dimanche 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.

20 décembre :

ROQUECOURBE – Autour de Sainte Julianne - 2h 15/ 7 km / Facile

A/R : 3€ *M.C MEZERGUES – G. et J. STAVRAKAS*

3 janvier 2017 :

PUYLAURENS – La boucle du Girou - 3 h 00/ 12 km / **Facile**

A/R : 14 € *D. et J. FABRE – J-C. NEGRE*

Dimanche 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.**

17 janvier :

BRASSAC - Le Val d'Agout - 3 h / 7 km / **Moyenne**

A/R : 11 € *D. DAVIZOU – C. MARANGE – J-P. ROBERT*

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 : 8 €

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

A/R : 11 €

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.

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.