

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

février à juin 2020



Contacts :

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

Randonnées du dimanche :

Daniel DROUET Tél. 06 07 05 84 93

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 43 64

COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les **dimanches sur le PARKING de la PAPETERIE** Route de Burlats, sauf avis contraire.

Les horaires de départ sont mentionnés pour chaque sortie.

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.

2 février - Départ 9 heures :

MOUSSOULENS – «Vignes et garrigues autour de Moussoulens» - 6h00 / 19 Km / D+240m / **Moyen**

A/R : 28 € *D. DROUET - Y. MOUTON - J.M. BONFILL*

9 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 Roucou), 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*

16 février : Départ 9 heures

DAMIATTE - Circuit boisé de la Capelle - 5h00 / 19 Km / D+450m / **Moyen**

A/R : 14 € *M.F. BARBET - D. DROUET - F. ROGER*

1er mars - Départ 8 heures :

BOIS BAS (secteur Minerve) - Les gorges de la Cesse - 5h00 / 15 Km / D : 450m / **Moyen**

A/R : 35 € *B. LAGARDE - G. et J. STAVRAKAS*

15 mars - Départ 9 heures :

CASTANET – «Sur les traces des Moines Bénédictins» autour de Castanet - 5h00 / 16 km / D+280m / **facile-Moyen**

A/R : 28 € *D. et J. FABRE - R.M. COMET*

Samedi 28 mars - Départ 8 h30 :

«Rando viticole» dans le Frontonnais

Matin : Vers les 10h30/11h, visite d'un domaine suivie d'une dégustation

Après-midi : FRONTON - Rando «de vignes en forêts dans le Frontonnais» - 4h00 / 14,7km / D+40m / **Facile**

A/R : 47 € *J.Ph. ROBERT - B. LAGARDE - J.L. CABROL*

5 avril - Départ 9 heures :

SERENAC – «Le sentier de la Méridienne» - 5h45 / 16 Km / D+499m / **Moyen**

A/R : 30 € *B. DURRIEU - M. CHAVERNAC - J.Ph. ROBERT*

19 avril- Départ 9 heures :

ROQUECOURBE – «Boucle des travers : Cagnac – la Planésié» - 3h15 / 9,9 Km / D+170m / Facile

A/R : 8 € *D. et J. FABRE – C. MARANGE*

A la fin de la randonnée, **repas des randonneurs**, vers 12h30/13 heures au restaurant « **le Messidor**» Rte d'Albi à VENES.

Menu à 25,00€. **Inscriptions** : par chèque à l'ordre de la MJC les Salvages, avant le lundi 30 mars, auprès de :

Josiane et Daniel Fabre Tel 06 27 77 35 90 - contact : josiane.fabre55@hotmail.com

ou au Secrétariat de la MJC Tel 05 63 35 96 63 - contact : mjc.salvages@orange.fr

26 avril LAGARRIGUE - « **Les MJC vous baladent** » : Rando organisée par les MJC de Lagarrigue, Boissezon, Noailhac, Les Salvages et l'association Barraque 21.

Des informations complémentaires concernant cette journée seront communiquées ultérieurement.

3 mai - Départ 8 heures :

ITZAC – «Les Dunes de Maraval» - 6h00 / 18 Km / D+355m / **Moyen**

A/R : 35 € *J.M. BONFILL - D. DAVIZOU - M.F. BARBEY*

17 mai - Départ 7 heures 30 :

MOUREZE – «Cirque de Mourèze» - 12 Km / D+500m / **Facile-Moyen** (2 GR de niveau pourront être créés)

Possibilité de déplacement en Bus en fonction du nombre d'inscrits.

A/R : 59 € si co-voiturage *B. LAGARDE - J. Ph. ROBERT – D. DROUET – J.L. CABROL*

Des informations complémentaires concernant cette sortie seront communiquées ultérieurement.

31 mai - «Festirando Montagne Noire» (8ème édition) : nous proposons, cette année de participer à cette manifestation. Chaque année, l'Office Intercommunal de Tourisme (Saissac - 11) organise un festival de randonnées pendant les 3 jours du week-end de Pentecôte, en partenariat avec la Communauté de Communes de la Montagne Noire (13 randos de tous niveaux étaient proposées sur le week-end de 3 jours en 2019).

Festirando, ce sont des randonnées accompagnées, de tous niveaux, sur l'ensemble du territoire de la Montagne Noire.

Des précisions concernant cette journée seront communiquées ultérieurement (lieux, horaires, distances, difficultés)

14 juin - Départ 8 heures :

BRUSQUE-12 - «La Vallée du Dourdou» - «le Merdelou» - 5/6h00 / 15 ou 18 Km / D+550/+700m / **Moyen +**

A/R : 38 € *J.M. BONFILL – J. Ph. ROBERT – M. CHAVERNAC - F. VIALA*

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

Randonnées de remplacement :

- **SAINT CHINIAN** Monts de la Grage, Grottes de Camprafaud - 5h30 / 17 Km / D+700m / **Moyen A/R : 38 €**
- **PARDAILHAN** « circuit de Pardailhan » - 5h30 / 16 Km / D+700m / **Moyen A/R : 34 €**
- **LACROUZETTE** « le sentier de Thouy - les rocs de Crémaussel » - 5h30 – 17 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 : **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à donner lors de l'inscription.**

(1 Seul certificat pour toutes les activités sportives pratiquées à la M.J.C Les 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.

Sortie de fin d'année 2019/2020 : L'ANDORRE