

## **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

septembre 2019 à janvier 2020



## 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 07 05 84 93

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.

## 12 septembre 2019 :

MASSAC SERAN – La voie romaine - 3 h / 10 km / **Facile**

A/R : 20 € R.M. COMET – D. DAVIZOU – M.C MEZERGUES

## 26 septembre :

SAINT PIERRE DE TRIVISY – Le circuit de la Broussonié - 2 h 30 / 7,5 km / **Moyenne**

A/R : 17 € C. BAGES - C. MARANGE - A. RIVES

## 10 octobre :

ARFONS – La croix des Fangasses - 3 h / 9,5 Km / **Facile**

A/R : 17 € D. FABRE – J. FABRE – J.P. ROBERT

## 24 octobre :

CASTELNAU DE BRASSAC – Le tour de la sagne d'Oulès - 2 h 30 / 8,5 km / **Moyenne**

A/R : 13 € C. BAGES – M.C. MEZERGUES – J.P ROBERT

## 7 novembre :

SAINT AMANS SOULT - Le sentier des Raynaud - 2 h 30 / 9 km / **Facile**

A/R : 15 € R.M. COMET – J.C. NEGRE – F. ROGER

## Dimanche 10 novembre - Départ 9 heures :

BOISSEZON - Les chaos de la Balme - 6h00 / 17 Km / D : 840m / **Moyen+**

A/R : 8 € J.L. CABROL - G et J. STAVRAKAS

Au retour de la randonnée vers 18 heures **soirée Paëlla** avec animation musicale, dans les locaux de la MJC - Participation : **10 €**

S'inscrire auprès de Jo Drouet ou Rachel Durrieu avant le **dimanche 3 novembre**.

*La participation sera versée lors de l'inscription.*

## 21 novembre :

MASSAGUEL - Les vestiges de Contrast - 3h 30 / 10 km / **Moyenne**

A/R : 12 € G. STAVRAKAS – J. STAVRAKAS – J.P. ROBERT

### **5 décembre :**

NAVES – Lo camin de las peiras - 3 h / 11 km / **Facile**

A/R : 5 € D.DAVIZOU – A.FOURCADE – G. FOURCADE – C. MARANGE

### **19 décembre :**

LES SALVAGES – La cascade du paradis - 2 h 45 / 8km / **Facile**

C. BAGES - J.C NEGRE – A.RIVES

### **Dimanche 22 décembre :**

MOISSAC-82 – « Moissac à pied » - **Déplacement en Bus** - Départ habituel du parking de la Papeterie.

Rando : Approche de la ville de Moissac, puis visite du Centre Historique de la ville ;

D. DROUET – J.L. CABROL – F. VIALA

Des informations concernant cette sortie seront communiquées ultérieurement.

### **9 janvier 2020 :**

LABRUGUIERE – Sanguinou - 2 h 30/ 9 km / **Facile**

A/R : 7€ B. LAGARDE – G. STAVRAKAS – J. STAVRAKAS

### **Dimanche 19 janvier - Départ 9 heures :**

SAINT-PAUL d'ARIFAT – Retenue de Razisse – Puech del Fau et Mont Roc en boucle - 6h15 / 18 Km / D+510m / **Moyen**

A/R : 16 € B. MASQUELIN - M.C. MEZERGUE - D. DAVIZOU

Au retour de la randonnée, vers 17h30 / 18h, **GALETTE DES ROIS** – Participation : 3€

**S'inscrire auprès de Jo Drouet ou Rachel Durrieu avant le lundi 6 janvier.**

### **23 janvier :**

GRAULHET- Les trois lacs - 3 h / 10 km / **Facile**

A/R : 16 € R.M. COMET - D. DAVIZOU – M.C. MEZERGUES

**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 : 18€**

+ participation à l'activité randonnée **25€**

**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.**

## **Projet de sortie de fin d'année 2019/2020 :**

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

*Les informations seront données ultérieurement.*