

## **M.J.C des Salvages**

### **Section Randonnée**

18, Avenue de la Grande Armée

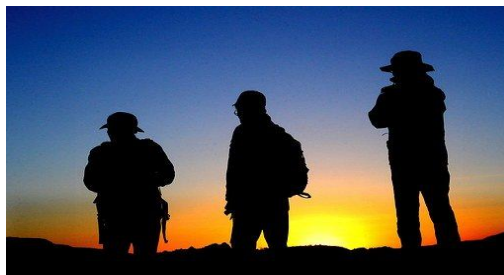
81100 CASTRES

Tél. 09 66 12 93 13

mjc.salvages@orange.fr [www.mjcsalvages.fr](http://www.mjcsalvages.fr)

# Programme des Randonnées du Dimanche

septembre 2020 à janvier 2021



## **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 35 91

## **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.

### **13 septembre 2020 - Départ 9 heures :**

**SALES** – «La Fontaine des 3 Evêques» - 4h50 / 14 Km // D+315m / **Facile/Moyen**

**A/R : 24 €** B. LAGARDE – B. DURRIEU – M.F. BARBEY

### **27 septembre - Départ 8 heures :**

**PRADELLES-CABARDES (lac)** – Le Pic de Nore par le roc de Nouret» - 5h30 / 17 Km / D+550m / **Moyen**

**A/R : 20 €** B. DURRIEU – G. STAVRAKAS – D. DROUET

### **11 octobre :**

**DICOSA (base de loisirs)** – Rando dans le cadre « les MJC vous baladent » - 10,6 Km / D+87m / **Facile**

Des informations complémentaires concernant l'horaire et le programme de cette journée seront communiquées ultérieurement.

**A/R : 7 €**

### **25 octobre - Départ 8 heures ::**

**St ANTONIN NOBLE VAL** - «Autour de St Antonin et au-dessus des gorges de l'Aveyron

**A/R : 52 €** J.M. BONFILL – D. DROUET – G. PY

### **8 novembre - Départ 9 heures :**

**LES CAMMAZES** - Autour du lac - 5h30-6h00 / 17 Km / D : 640m / **Moyen**

**A/R : 21 €** B. LAGARDE – F. ROGER – M.F. BARBEY

### **22 novembre - Départ 9 heures :**

**PUYLAURENS** – «Boucle de Bertre» - 5h00 / 17 km / D : 320m / **Moyen**

**A/R : 13 €** B. MASQUELIN – R.M. COMET – C. MARANGES

*Au retour de la randonnée vers 18 heures un repas sera organisé , si les conditions sanitaires le permettent; une formule, peut être différente des années précédentes pourra être retenue; les renseignements et le prix seront donnés fin octobre, de façon à ce que les inscriptions puissent être faites avant le lundi 9 novembre.*

## **6 décembre :**

### **Départ 8 heures**

1) CAROUX COLOMBIERES «parking Eglise» - Le Caroux à mi-hauteur 6h00 / 13,5 Km / D+935m / Difficile  
A/R : 42 € B. LAGARDE - J. Ph ROBERT - D. DROUET

### **Départ 8 heures**

2) CAROUX St MARTIN DE L'ARCON - Sentier de St Martin de l'Arçon 4h30-5h00 / Moyen  
A/R : 41 € J.M. BONFILL – G. et J. STAVRAKAS

## **20 décembre - Départ 9 heures :**

CASTANET – «Sur les traces des moines bénédictins» autour de Castanet 5h00 / 16km / D+280m / Moyen  
A/R : 28 € R.M. COMET - F. VIALA – J.Ph. ROBERT

## **3 janvier 2021 - Départ 8 heures :**

MONTREAL-11- Boucle autour de Montreal - 5h00 / 16 Km / D+152m / Moyen  
A/R : 37 € J.M. BONFILL – C. MARANGE – G. PY

## **17 janvier - Départ 9 heures :**

LE SEQUESTRE – Deux Puechs au sud d'Albi - 5h30 / 17 Km / D+333m / Moyen  
A/R : 21 € 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 4 janvier.**

## **31 janvier - Départ 9 heures :**

SERENAC – «Le sentier de la Méridienne» 5h30 / 16 km / D : 500m / Moyen +  
A/R : 30 € B. DURRIEU – M. CHAVERNAC – J.Ph. ROBERT

**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 :**

**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 de balisage et 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 2020/2021 :**

Notre sortie de fin juin dernier en Andorre n'ayant pu être réalisée, elle sera donc vraisemblablement reprogrammée en juin 2021.

***Des informations utiles seront données ultérieurement.***