

## **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 Jeudi

## septembre 2020 à janvier 2021



### 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.

### 10 septembre 2020 :

**LABRUGUIERE** – La Recuquelle - 2h 30 / 9 km / **Facile**

**A/R : 10 €** R.M **COMET** – M.C **MEZERGUES** - J.C **NEGRE**

### 24 septembre :

**NOAILHAC** – La petite boucle de Ganoubre - 3h / 10km / **Moyenne**

**A/R : 8 €** C. **MARANGE** – G et J **STAVRAKAS**

### 8 octobre :

**LAUTREC** – La boucle des tumulus - 3 h / 11,5 Km / **Facile**

**A/R : 10 €** R.M **COMET** – J.C **NEGRE** - A. **RIVES**

### Dimanche 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 €**

### 22 octobre :

**GRAULHET** – Les Cabannes - 3 h / 10 km / **Moyenne**

**A/R : 16 €** A. et G. **FOURCADE** - F. **ROGER**

### 5 novembre :

**SAINT JULIEN DU PUY** - Le sentier des coteaux - 3h / 10 km / **Facile**

**A/R : 14 €** C.**BAGES** - C.**MARANGE** – M.C **MEZERGUES** – J.Ph **ROBERT**

### 19 novembre :

**SAINT ANTONIN DE LACALM** - Le chemin de Travanel - 3h / 11 km / **Moyenne**

**A/R : 15 €** B. **LAGARDE** – B. **MASQUELIN** - M.C **MEZERGUES** - J.Ph **ROBERT**

### Dimanche 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.

### **3 décembre :**

**LOMBERS** – Boucle des archéologues - 2 h30 / 9 km / **Facile**  
A/R : 12 € R.M COMET – A. et G. FOURCADE

### **17 décembre :**

**REALMONT** – Le sentier du Puech du Caylou (avec circuit dans Ralmont) - 2h / 5,5 km / Facile  
A/R : 10 € C. BAGES – C. MARANGE – F. ROGER.

### **7 janvier 2021 :**

**PUYLAURENS** – La boucle de Saint Etienne de Florac - 2 h 30/ 7 km / **Facile**  
A/R : 14 € A. et G. FOURCADE – A. RIVES

### **Dimanche 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.**

### **21 janvier :**

**BRASSAC** - Belfort et Sarrazy - 3 h / 10km / **Moyenne**  
A/R : 12 € J.C NEGRE – G. et J. STAVRAKAS

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

### **Randonnées de remplacement :**

- NAVES - Lo Camin de las Peiras - 3h 00 - 10,5 km – **Facile**  
A/R : 5 €
- SAIX - Les étangs du Dicoso - 2h 30 - 8 km - **Facile**  
A/R : 8 €

### **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 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.**