

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

# Programme des Randonnées du Jeudi

Septembre 2021 à Janvier 2022



**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 35 91

### Randonnées du dimanche:

Jean-Marie **BONFILL** Tél. 06 80 44 44 48

Daniel **DROUET** Tél. 06 07 05 84 93

Georges **STAVRAKAS** Tél. 06 35 17 57 76

### 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.**

### 9 septembre :

**DOURGNE** – Sentier des trois ruisseaux - 2h 45 / 10 km / dénivelé : moins de 100m **Facile**

A/R : 13 € *R.M. COMET – D. DAVIZOU – M.C. MEZERGUES*

### 23 septembre :

**SAINT SALVY DE LA BALME** – Sentier du chaos de la Balme - 2 h30 / 7 km dénivelé : 257 m **Moyenne**

A/R : 9 € *D. DAVIZOU – A. et G. FOURCADE*

### 7 octobre :

**SAINT JULIEN DU PUY** – Le sentier des coteaux – 3h / 10 km / dénivelé 250m **Facile**

A/R : 14 € *C. BAGES – G. et J. STAVRAKAS*

### 21 octobre :

**HAUTPOUL** – Saint Pierre des Plots et passerelle - 3h 15 / 10 Km / dénivelé 150 m **Moyenne**

A/R : 16 € *J.P. ENJALBERT – A. et G. FOURCADE*

### 4 novembre :

**SAINT AMANS DE NEGRIN** – Tour de Saint Amans - 2h 30/ 9 km dénivelé : 150 m **Facile**

A/R : 7 € *D. DAVIZOU – J.C. NEGRE – M.C MEZERGUES*

### Dimanche 7 novembre - Départ 8 heures 30 :

**St BAUDILLE - Rando facile dans le cadre «les MJC vous baladent»** Départ rando de St Baudille à 9 heures.

*Des informations complémentaires concernant le programme de cette journée seront communiquées ultérieurement.*

A/R : 12 € *Rando encadrée par personnes hors MJC les Salvages*

*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 montant de la participation de chacun seront donnés fin octobre, de façon à ce que les inscriptions puissent être faites dans les temps voulus.*

## **18 novembre :**

**BOISSEZON** - Boucle de Sarrettes - 3h / 10,5 km dénivelé : 350 m **Moyenne**  
A/R : 8 € C. BAGES – M.C. COMET – J.P. ENJALBERT

## **2 décembre :**

**LOMBERS** – Circuit des Romains - 2 h 30 / 7,5 km / dénivelé : - de 100 m **Facile**  
A/R : 9 € A. et G. FOURCADE – F. ROGER

## **16 décembre**

**LABOUTARIE** – Chemin des terres blanches - 2h / 7,5 km / dénivelé : - de 100 m **Facile**  
A/R : 12 € R.M. COMET – B. LAGARDE – C. MARANGE

## **6 janvier :**

**MONTREDON LABESSONNIE** - Le sentier du Budel - 3 h / 10km dénivelé : 190 m **Facile**  
A/R : 9 € C. BAGES - D. DAVIZOU – J. STAVRAKAS

## **Dimanche 16 janvier - Départ 8 heures 30 :**

**PAGUIGNAN** – «Boucle dans les vignes de muscat de St Jean de Minervois» - 4h45 / 14 Km / D+263m / **Facile**

A/R : 39 € G. STAVRAKAS - D. DAVIZOU – D. DROUET

**Au retour de la randonnée, vers 17h30/18h, GALETTE DES ROIS (précisions à venir)**

## **20 janvier :**

**LAFENASSE** – Le chemin des mineurs - 3 h 30 / 10,5 km / dénivelé : 271 m **Moyenne**  
A/R : 12 € A. et G. FOURCADE – J.C. NEGRE

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

### **Randonnées de remplacement :**

**SAIX** - Les étangs du Dicoso - 2h30 - 8 km - dénivelé : - de 100 m **Facile**  
A/R : 8 €

**NAVES** - Lo Camin de las Peiras- 3h00 - 10,5 km – dénivelé : - de 100 m **Facile**  
A/R : 5 €

### **CLASSIFICATION DES RANDONNEES :**

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 200 m environ, durée 3h 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 (coût : 28€) 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 Tel 06 62 37 20 44**

## **Projet de sortie de fin d'année 2021/2022 :**

Notre sortie de fin juin (2020 et 2021) en Andorre n'ayant pu être réalisée, elle devrait donc être reprogrammée en juin 2022, en espérant que les conditions sanitaires le permettront.

**Des informations utiles seront données ultérieurement.**