

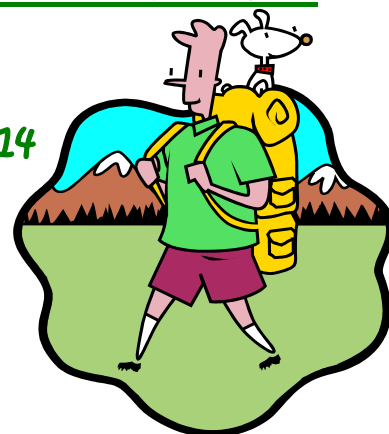
# M.J.C des Salvages les randonnées du dimanche

## Activité Randonnée

10, Avenue Georges Alquier  
81100 CASTRES – Tél. 05 63 35 96 63

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

septembre 2013 à janvier 2014



### Responsables :

Bernard LAGARDE      Tél : 05 63 59 80 74  
Daniel DROUET      Tél : 05 63 51 96 44  
Jean-Paul ENJALBERT      Tél : 05 63 35 92 72

### COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les **Dimanches à 9 heures** 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 0.20 € / km, le montant **A/R** estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants de la voiture.

### 15 septembre :

**ALBINE** – Roc de Peyremaux 5h00 / 15 km / Dénivelé 700 m / **Moyen**  
A/R : 16 €      G. PY – JL. CABROL

### 29 Septembre :

#### Départ : 8h00

**BRUNIQUEL** – Causses et Corniches 5h30 / 18 km / **Moyen**  
A/R : 38 €      JP. ENJALBERT – D. DROUET – A. MOULET

### 13 Octobre:

#### Départ : 8h00

**CAROUX – SEVIRAC** – Gorges de Madale 5h00 / 10 km / **Difficile**  
A/R : 36 €      B. LAGARDE – D. DROUET – Y. MOUTON

### 20 Octobre :

#### Départ : 7h30

**PAMPELONNE** – **Rando Occitane à 9h00** 16 km / Dénivelé cumulé 713 m  
A/R : 30 €      Encadrement FDRP

### 27 Octobre :

**ARIFAT** – Les Cascades d'Arifat – Salclas – GR36 5h30 / 18 km / **Moyen**  
A/R : 12 €      B. LAGARDE – J. VINCENT

### 10 Novembre :

**NOAILHAC** – Le Ganoubre 4h30 / 15 km / **Moyen**

A/R : 6 €      B. MASQUELIN – F. ROGER

Au retour de la randonnée vers 18 heures **GRILLADES** – Participation : 5 €  
S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC Tél : 05 63 35 14 28 avant le Samedi 2 Novembre

### 24 Novembre:

#### Départ : 8h00

**PAMPELONNE** – Sentier des Crêtes et de Thuriès 5h00 / 16 km / **Moyen**  
A/R : 30 €      JL. CABROL – JP. ENJALBERT – B. DURRIEU

### 08 Décembre :

#### Départ : 8h00

**SAINT AMANS DE MOUNIS** – La Croix de Marcou 5h00 / 17 km / **Moyen**  
A/R : 26 €      D. DROUET – B. LAGARDE – Y. MOUTON

### 22 Décembre :

#### Départ : 8h00

**CARCASSONNE** – Découverte de la ville 4h30 / 12 km / **Facile**  
A/R : 30 €      D. DROUET – JL. CABROL – JP ENJALBERT – A. MOULET

**05 Janvier :****Départ : 8 h00****VILLENEUVE-MINERVOIS** – Les Dolmens 5h00 / 18 km / **Difficile****A/R : 28 €** A. AUSSENAC – G. PY – Y. MOUTONAu retour de la randonnée vers 17h30 **GALETTE DES ROIS** – **Participation : 3 €**

S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC Tél : 05 63 35 14 28 avant le Mardi 31 Décembre

**19 Janvier :****REVEL – SAINT FERREOL** – Sentier des sommets 5h30 / 18 km / **Moyen****A/R : 14 €** D. DROUET – B. DURRIEU – A. MOULET**La randonnée peut-être annulée ou modifiée en fonction des conditions météorologiques.****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, durée minimum 6h00.**Pour les RANDONNEES DU JEUDI :**Voir calendrier spécifique au secrétariat de la **M.J.C** ou sur le site **internet** : [www.mjcsalvages.fr](http://www.mjcsalvages.fr)**Pour valider l'inscription :****CARTE ASTUCE + PARTICIPATION A LA VIE ASSOCIATIVE**Une sur-cotisation de **10 €** pour l'année sera demandée pour pratiquer la randonnée.**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à donner lors de l'inscription.**

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

**CONSIGNES de SECURITE** pour la pratique de la randonnée :

Se renseigner auprès des animateurs de la difficulté des randonnées.

Appliquer les instructions données par les responsables.

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.

**Séjour 2014 sur l'île d'Oléron****Mercredi 28 mai, Jeudi 29 mai *Ascension*, Vendredi 30 mai, Samedi 31 mai, Dimanche 1 juin***randonnées**animations soirées**Finale de rugby 2014**plages de sable fin**découverte du patrimoine**piscine extérieure chauffée**parc de 17 ha**Balades V.T.T*

En pension complète au village de vacances de:

**La Martière 17 3 10 Saint Pierre d'Oléron**