

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

*Activité Randonnée \**

18, Avenue de la Grande Armée  
81100 CASTRES - Tél. 05 63 35 96 63

[mjc.salvages@orange.fr](mailto:mjc.salvages@orange.fr)

[www.mjcsalvages.fr](http://www.mjcsalvages.fr)

# les randonnées du Jeudi

## Septembre 2015 à Janvier 2016



### **COORDONNATEURS :**

Christian GENET Port. 06 04 40 52 72

Aimé RIVES Tél. 05 63 35 08 55

### **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 0.20 € km, le montant A/R estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants de la voiture.

### **17 Septembre :**

**LOMBERS – Circuit des Romains** 2h30 / 9 km / **Facile**

A/R : 10 € A. RIVES – P. GALAUP – CH. GENET

### **01 Octobre :**

**LAFONTASSE – Chaos de la Rouquette – Ruscayrolles – Saint Dominique** 3h00 / 9 km / **Moyen** / 356 m à 468 m

A/R : 4 € D. DAVIZOU – A. FOURCADE – J. VINCENT

### **15 Octobre :**

**BOISSEZON – Boucle de Sarrettes** 3h00 / 10.5 km / **Facile**

A/R : 8 € E. ROUTELOUS – A. RIVES – J-C. NEGRE

### **29 Octobre :**

**CASTRES – La Parule – Cascade du Paradis** 3h00 / 9 km / **Facile**

A/R : 0 € C. BAGES – A. RIVES – G. CARAYON

### **Dimanche 08 Novembre :**

Au retour de la randonnée du Dimanche vers 18h00, **GRILLADES** – Participation : 5 €

S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC tél : 05 63 35 14 28 avant le **Lundi 26 Octobre**

### **12 Novembre:**

**LABRUGUIERE – La Récuquelle** 2h30 / 9 km / **Facile**

A/R : 8 € E. ROUTELOUS – J-CL. NEGRE – CH. GENET

### **26 Novembre :**

**ROQUECOURBE – La Cazalié – Palmous – La Maurié** 3h00 / 9 km / **Moyen** / 232 m à 452 m

A/R : 4 € N. CARRARA – B. MERCHET – J. VINCENT

### **10 Décembre :**

**MALACAM – Le Ganoubre** 3h00 / 11.50 km / **Moyen**

A/R : 4 € M. AMALRIC – J-CL. AMALRIC – A. FOURCADE

### **17 Décembre :**

**MONTREDON-LABESSONNIE – Tour du village – N.D Ruffis** 2h30 / 9.50km / **Facile**

A/R : 8 € N. CARRARA – B. MERCHET – J. VINCENT

### **Dimanche 20 Décembre :**

Départ 8h30 du Parking de la Papeterie

**TOULOUSE – Toulouse à pied** - Déplacement en Bus

Rando : Bords de la Garonne et Centre historique

Départ : de Pouvoirville – Arrivée : Les Sept Deniers 17 km / **Facile**

Coût : environ 9 € / **Personne**, sur une base de 50 personnes et 12.50 € / **Personne** sur une base de 35 personnes

**Inscriptions avec règlement de 9 € avant le Lundi 23 Novembre** auprès de la section Randonnée, à l'ordre de la M.J.C des Salvages (le supplément éventuel sera réglé le jour du déplacement).

D. DROUET – B. DURRIEU – Y. MOUTON – J-L CABROL

**07 Janvier :****SEMALENS – Les Drulhes** 2h15 / 8 km / **Facile**A/R : 8 € *E. ROUTELOUS – C. BAGES – J-CL. NEGRE***Dimanche 17 Janvier :**Au retour de la randonnée du Dimanche vers 17h30 / 18 h, **GALETTE DES ROIS** – Participation : 3 €S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC tél : 05 63 35 14 28 avant le **Lundi 4 Janvier****21 Janvier :****SOUAL – Le Tour de Gare** 2h30 / 9 km / **Facile**A/R : 8 € *CH. GENET – G. CARAYON – J. VINCENT***RANDONNEES DE REMPLACEMENT:****LOMBERS – Circuit du Vieux Chêne** 3h00 / 12 km / **Facile**

A/R : 10 €

**LES SALVAGES – Frau de La Glène** 3h00 / 10 km / **Moyen**

A/R : 0 €

**CASTRES – La Cathy – la Laugierie** 2h30 / 8 km / **Facile**

A/R : 0 €

La randonnée peut-être annulée ou modifiée en fonction des conditions météorologiques.**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 + PARTICIPATION A LA VIE ASSOCIATIVE.**

Une sur-cotisation de 15 € 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 ANIMATEURS

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 RANDONNEE, 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, de profiter des avantages qu'elle procure en sortie individuelle (assurance...) et des réductions dans certains magasins.

Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard LAGARDE.

**Projet de sortie de fin d'année 2015 – 2016****Sur les sentiers de randonnées des Calanques et du Pays de Pagnol**

Les informations complémentaires seront données ultérieurement.