

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

Programme des Randonnées du Dimanche

septembre 2021 à janvier 2022



Contacts : **Responsable organisation :** Bernard LAGARDE Tél. 06 62 37 20 44

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

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.

12 septembre 2021 - Départ 9 heures :

LAC DE LAPRADE (Cuxac-Cabardès) – «Boucle forestière au départ de Laprade Basse» - 5h35 / 16 Km // D+330m / Facile

A/R : 23 € G. STAVRAKAS – D. DROUET – B. LAGARDE

26 septembre - Départ 8 heures :

MELAGUES -12 – Le balcon des Cévennes et de la méditerranée - 6h / 20 Km / D+615m / **Moyen+**

A/R : 40 € J. P. ENJALBERT - J. M. BONFILL - R. M. COMET

10 octobre - Départ 7 heures 30 :

MOUREZE – «Cirque de Mourèze au départ de Liausson» - 5h / 13,2 Km / D+500m / **Facile/Moyen**

Possibilité de déplacement en Bus en fonction du nombre d'inscrits.

A/R : 59 € si co-voiturage B. LAGARDE - J. Ph. ROBERT – D. DROUET – J.L. CABROL

Des informations complémentaires concernant cette sortie seront communiquées ultérieurement.

24 octobre - Départ 9 heures :

ARIFAT - «du Dadou sauvage à la cascade d'Arifat» - 5h45 / 14,7 km / D : 540m / **Moyen**

A/R : 12 € R. M. COMET – D. DROUET – C. MARANGE – J.P. ENJALBERT

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.

21 novembre - Départ 8 heures 30 :

AZILLANET – «Boucle avec passage à la grotte d'Adène, Fauzan et Cesseras» - 5h30 / 17 km / D : 350m / **Moyen**

A/R : 42 € B. LAGARDE – M. F. BARBET – J. M. BONFILL

5 décembre - Départ 8 heures 30 :

MIRANDOL-BOURGNOUNAC – La vallée du Viaur - 5h00 / 16,5 km / **Moyen**

A/R : 38 € J. Ph. ROBERT – F. VIALA – G. PY

19 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 MONS - Le sentier du Cabalet supérieur 4h30 / 11 Km / D+500m / **Moyen**

A/R : 39 € J.M. BONFILL – G. STAVRAKAS – M. F. BARBET

9 janvier 2022 - Départ 8 heures 30 :

CASTANET – «Sur les traces des moines bénédictins» autour de Castanet 5h00 / 16km / D+280m / **Moyen**

A/R : 28 € R.M. COMET - J.Ph. ROBERT - F. VIALA

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)

30 janvier - Départ 8 heures 30 :

SERENAC – «Le sentier de la Méridienne» 5h30 / 16 km / D : 500m / **Moyen +**

A/R : 30 € M. CHAVERNAC – J.Ph. ROBERT - B. DURRIEU – R. M. COMET

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

Randonnées de remplacement :

- PARDAILHAN «circuit de Pardailhan» - 5h30 / 16 Km / D+700m / **Moyen**

A/R : 34 €

- CASTRES «des portes de Castres au Sidobre» - 5h30 / 17/18 Km / D+400m / **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 Sauvages).

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.