

## **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 Dimanche

septembre 2022 à janvier 2023



## **Contacts :**

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

### **Randonnées du dimanche :**

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

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 0.30 € / km, le montant **A/R** estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants du véhicule.

### **11 septembre 2022 - Départ 9 heures :**

**LAC DU MERLE** – Les curiosités du Sidobre - 4h30 / 15 Km // D+250m / **Facile**

**A/R : 8 €** *G. STAVRAKAS – R. M. COMET – M. F. BARBEY*

### **25 septembre - Départ 9 heures :**

**VILLENEUVE SUR TARN** - «Lo Camin del Castanhals - 5h30 / 19 Km / D+700m / **Moyen+**

**A/R : 36 €** *J. M. BONFILL – J. L. CABROL – Y. MOUTON*

### **9 octobre - Départ 9 heures :**

**PONT DE SENEGATS (Maison de la vallée du Gijou ; entre Vabre et Lacaze)** – «Sentier de St Jean del Frech» - 5h / 15 Km / D+627m / **Moyen**

**A/R : 19 €** *J. Ph. ROBERT – B. DURRIEU - J. DROUET*

### **23 octobre - Départ 9 heures :**

**LES MARTYS** - «Boucle des Salvis à la Tourette» - 5h30 / 18 km / D : 600m / **Moyen**

**A/R : 22 €** *B. LAGARDE – F. VIALA – C. CHABBERT*

### **6 novembre - Départ 8 heures :**

**LANGLADE** - «Les 1000 Marches» - 6h / 16 km / D : 700m / **Moyen +**

**A/R : 40 €** *J. M. BONFILL – F. VIALA – L. VIALA*

### **20 novembre - Départ 9 heures :**

**DOURGNE (Ste Scholastique) – «Les 4 Saints» - 5h30 / 16 km / D : 580m / Moyen**

**A/R : 16 €** B. LAGARDE – N. KRAFT – D. JULIEN

*Au retour de la randonnée, vers 18h, REPAS à la MJC, sous forme de buffet dînatoire. Participation : 10€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 11 novembre (la participation sera versée lors de l'inscription).*

#### **4 décembre - Départ 8 heures :**

**FELINES-MINERVOIS – Le Vintajou par Félines-Minervois - 5h00 / 15 km / D : 400m / Moyen**

**A/R : 40 €** G. STAVRAKAS – R. M. COMET – J. Ph. ROBERT

#### **18 décembre - Départ 8 heures**

**AVIGNONET LAURAGAIS - Naurouze et les côteaux en boucle au départ d'Avignonet 5h30 / 17,5 Km / D+230m / Facile**

**A/R : 33 €** B. LAGARDE – B. MASQUELIN – F. DUJOLS

#### **8 janvier 2023 - Départ 9 heures :**

**LAVAUZ – Les collines du Vaurais - 5h30 / 20km / D+380m / Moyen**

**A/R : 26 €** Y. MOUTON – B. DURRIEU - F. VIALA

*Au retour de la randonnée, vers 17h30/18h, GALETTE DES ROIS à la MJC. Participation : 3€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 19 décembre (la participation sera versée lors de l'inscription).*

#### **22 janvier - Départ 8 heures :**

**MONTREAL d'AUDE - 11 - «Boucle autour de Montreal» - 5h00 / 16 Km / D+152m / Facile**

**A/R : 46 €** J. M. BONFILL - D. DAVIZOU – F. ROGER – M. F. BARBEY

**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 : 40 €**
- **CASTRES «des portes de Castres au Sidobre» - 5h30 / 17/18 Km / D+400m / Moyen**
- **A/R : 5 €**

#### **CLASSIFICATION DES RANDONNEES :**

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 300 m environ, durée 5h / 5h30 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 **30€**

**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 il est impératif de 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, ainsi que dans les Centres de Vacances.**

**Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard Lagarde Tel 06 62 37 20 44**