

Programme des randonnées du jeudi



février à juin 2024

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

1^{er} février :

LE TRAVET – Le chemin des vallées - 2h 30 / 8 km / Dénivelé : 200 m / **Moyenne**
(erreur sur le document du précédent semestre)

A/R : 18 € D. DAVIZOU J.C. NEGRE J.P ROBERT

15 février :

JONQUIERES – Saint Jean de Magreberpeyre - Braconnac 3h / 12 km / Dénivelé : 100 m / **Facile**

A/R : 8 € D. BRUGUIERE - J.P ORTISSET - J,P ROBERT

29 février :

ROQUECOURBE – La boucle de Lacalm - 3h/ 11,5 km / Dénivelé : 200 m / **Moyenne**

A/R : 4€ M. AUTREUX - A. et G. FOURCADE - G. JULIEN

14 mars :

MAZAMET – Chemin des passes à la route du sel - 3h 30 / 11km / Dénivelé : 320 m / **Moyenne**

A/R : 16 € D. DAVIZOU – M.C. MEZERGUES - J. STAVRAKAS

28 mars :

DAMIATTE - Le circuit des plateaux (version raccourcie) - 3h / 11,5 km / Dénivelé : - de 200 m / **Facile**

A/R : 16€ A. DEUX - D. ESPEILHAC - J.C. NEGRE

Samedi 6 Avril - Départ 8 heures 30 :

PIERRERUE «Rando viticole»

Matin : Visite du chai chez M. Stéphane Moulinier, suivie d'une dégustation à St Chinian .

Après-midi :Rando en boucle dans le secteur de St Chinian / Cazedarnes / Pierrerue - 3h30 / 11à12 Km / D+250m /

Facile/Moyen

A/R : 48 € J.Ph. ROBERT – J. L. CABROL – L. VIALA

11 avril :

ANGLES – Le moulin de Lancette - 3h / 10 km / Dénivelé : 200 m / **Moyenne**

A/R : 20 € D. BRUGUIERE - J.C. NEGRE - L. VIALA

25 avril :

DENAT– Les boucles de l'Assou – 3 h / 9 km /Dénivelé : 150 m / **Facile**

A/R : 20 € *D. DAVIZOU – A. et G. FOURCADE - J.P. ROBERT*

Dimanche 5 mai : Départ 9 heures

LABOUTARIE - matin : Randonnée dans le secteur de Laboutarié

A/R : 20 € A la fin de la randonnée, **repas des randonneurs**, vers 12h30/13 heures au **restaurant l'Impérial à Laboutarié. Après le repas possibilité de visite commentée du pôle des Energies renouvelables TRIFYL à Labessière-Candeil.**

Des précisions concernant les dates d'inscription pour le repas, le coût, ainsi que la rando retenue et le nom des accompagnateurs seront données ultérieurement.

09 mai : Ascension

LE BEZ– Col de Caunan – le Bez - Espérières - 3 h 30 / 10 km / Dénivelé : 340 m / **Moyenne**

A/R : 12 € *J.P. ROBERT - G.et J. STAVRAKAS -*

23 mai :

PUYCALVEL - Les hauteurs de Puycalvel vers Cuq - 3 h 30 / 12 km / Dénivelé : 220 m / **Facile**

A/R : 10 € *B. LAGARDE - L. et J.P. PUECH*

6 juin :

LE VINTROU - La boucle du trou du vent - 3 h / 9 km / Dénivelé : 200 m / **Moyenne**

A/R : 18 € *A. et G. FOURCADE – M.C. MEZERGUES*

20 juin :

LES CAMMAZES - Au dessus des Cammazes par la chapelle préromane - 5h / 15 km / dénivelé : 330 m / **Moyenne**
(à la journée, départ 9 h)

A/R : 28 € *R.C. COMET - D.DAVIZOU – J. C. NEGRE - G. STAVRAKAS*

Randonnées de remplacement :

- **CASTRES** - Castres Nord - 2h 30 – 8 km – **Facile**

- **SAIX** - Les étangs du Dicoza - 2h30 - 8 km - **Facile**

A/R : 10 €

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 MJC: 20 €

+ participation à l'activité randonnée **35 €**

CERTIFICAT MEDICAL : Conseillé, 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.