

## 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)

# RANDONNÉES DU JEUDI

septembre 2023 à janvier 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.

### 14 septembre 2023 :

LACROUZETTE – Lac du Merle - 2h30 / 8,5 Km // D+ autour de 110m / **Facile**

A/R : 8 € J. C. NEGRE – D. BRUGUIERE – G. STAVRAKAS

### 28 septembre :

SAINT AMANS VALTORET - De la vallée à l'orée du bois (raccourcie) - 3h30 / 11,5 Km / D+250m / **Moyen**

A/R : 20 € F. ROGER – B. LAGARDE – J. Ph ROBERT

### 12 octobre :

VIVIERS LES MONTAGNES – Lo camin de Viviers - 3h30 / 12,5 Km / D+ moins de 100m / **Facile**

A/R : 12 € A. et G. FOURCADE – J. P. et L. PUECH

### Dimanche 22 octobre - Départ 7 heures 30 :

GRUISSAN – Rando dans le massif de la Clape. Déplacement en bus, si le nombre de participants est suffisant.

Coût du transport : 14€ par personne si 50 personnes ; 20€ si 35 personnes.

Les personnes intéressées doivent s'inscrire avant le lundi 25 septembre, en déposant un chèque de 14€ émis à l'ordre de la MJC les Salvages ; une régularisation sera faite le jour de la sortie, en fonction du nombre de participants.

Si le nombre d'inscrits est insuffisant, cette sortie sera annulée, et la rando sera remplacée. - 5h30 / 16 km / D : 450m / **Moyen**

B. LAGARDE – J. Ph ROBERT – J. L. CABROL – L. et F. VIALA

### 26 octobre :

VABRE - Le sentier des crêtes du Bau del Poun – 2h30 / 9 km / D+180m / **Moyen**

A/R : 16 € D. DAVIZOU – G. JULIEN - M. C. MEZERGUE.

### Dimanche 5 novembre - Départ 9 heures :

GUYOR-HAUT - Chemin des 3 villages – 6h / 20 km / D : 580m / **Moyen**

A/R : 10 € G. STAVRAKAS – J. STAVRAKAS – J. Ph ROBERT

Au retour de la randonnée, vers 18h, REPAS à la MJC, sous forme de buffet dînatoire. Participation : 12€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 27 octobre (la participation sera versée lors de l'inscription).

### **9 novembre :**

**SERVIES** - Le circuit du Pas du Loup - 2h30 / 10 km / D : 150m / **Facile**  
A/R : 16 € J. STAVRAKAS – R. M. COMET – D. DAVIZOU

### **23 novembre :**

**PUYLAURENS** - La boucle de Labarthe - 3h / 11 Km / D+200m / **Moyen**  
A/R : 18 € A. et G. FOURCADE - J.P. et L. PUECH

### **7 décembre :**

**ALBINE** - Le ruisseau de Candessous - 2h30 / 7 Km / D+190m / **Facile**  
A/R : 24 € J. C. NEGRE – G. STAVRAKAS – R. M. COMET

### **21 décembre :**

**ROQUECOURBE** – La boucle de Lacalm - 3h / 11km / D+200m / **Moyen**  
A/R : 4 € A et G. FOURCADE – G. JULIEN – F. DUJOLS

### **4 janvier :**

**SAINT AFFRIQUE LES MONTAGNES** – Le petit tour de St Affrique - 2h30 / 7km / D+moins de 100m / **Facile**  
A/R : 10 € D. DAVIZOU – V. LHOTE – F. ROGER

### **Dimanche 7 janvier - Départ 9 heures :**

**LOMBERS** - La rando de Lombers en boucle - 4h30 / 15km / D+350m / **Facile**  
A/R : 16 € B. LAGARDE – N. KRAFT - R. M. COMET – D. BRUGUIERE

*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 18 décembre (la participation sera versée lors de l'inscription).*

### **18 janvier :**

**AIGUEFONDE** - La grotte de Lacalm - 3h / 9 Km / D+130m / **Facile**  
A/R : 12 € J. Ph. ROBERT – F. ROGER – M. C. MEZERGUE

### **1er février :**

**LE TRAVET** - Le chemin des vallées - 4h / 12,5 Km / D+260m / **Facile**  
A/R : 18 € D. DAVIZOU – J. C. NEGRE – J. Ph ROBERT

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

#### **Randonnées de remplacement :**

- **LABRUGUIERE** - Circuit sur le Causse (Sanguinou) - 3h / 10 Km / D+ moins de 100m / **Facile**  
A/R : 10 €
- **CASTRES** La boucle de la Parulle - 2h30 / 7,5 Km / D+190m / **Moyen**

#### **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 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 : 28,25€) 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**