

Programme des randonnées du jeudi

18, Avenue de la Grande Armée
81100 CASTRES
Tél. 09 66 12 93 13 mjc.salvages@orange.fr www.mjcsalvages.fr



Septembre 2024 à janvier 2025

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.

12 septembre :

FONTRIEU – Le tour de la sagne de Canroute 2 h 30 / 8 km / dénivelé : - de 100 m / **Facile**
A/R : 16 € D. BRUGUIERE – D. DAVIZOU - J.P. ORTISSET - J.P ROBERT

26 septembre :

ANGLES – Le chemin de Saint Martin de l'Uscladelle 3h 15 / 11 km / Dénivelé : 100 m / **Moyenne**
A/R : 20 € D. BRUGUIERE - J.C. NEGRE – L. VIALA

10 octobre :

LOMBERS– Le sentier secret de l'autan – 2 h 30 / 8km / Dénivelé : moins de 100 m / **Facile**
A/R : 16 € R.M. COMET - A. DEUX - D. ESPEILHAC

Dimanche 13 octobre - Départ 9 heures :

ROUAIROUX – Rando fromagère à la ferme de Rodier -

matin : visite et dégustation ;

après-midi : rando dans la haute vallée de l'Arn (dolmen de Fortblanquet) 3h 30 / 10 Km / D+200m /

Facile

A/R : 26 € J. Ph. ROBERT – A. DEUX – B. DURRIEU – D. FABRE

24 octobre :

MAZAMET – Au fil de l'eau - 3h 30 / 7 km / Dénivelé : 200 m / **Moyenne**

A/R : 18 € M. AUTREUX - D. DAVIZOU - A. et G. FOURCADE

07 novembre:

FERRIERES– La forêt de Montagnol - 3h / 8 km / Dénivelé : 310m / **Moyenne**

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

21 novembre :

SOREZE - Saint Ferréol et les moulins - 3h / 9 km / Dénivelé : 220 m / **Moyenne**

A/R : 20 € G. CABROL - A. DEUX - J.C. NEGRE

Dimanche 24 novembre - Départ 9 heures :

LES SALVAGES Les Hauts de Burlats et les rives de l'Agout. - 5h30/6 h – 17,5 – D+420m - **Moyen**

A/R : 0 € J. M. AUTREUX – M. C. MEZERGUE – F. ROGER

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 15 novembre (la participation sera versée lors de l'inscription).

05 décembre :

LE RIALET– Boucle forestière sur le plateau – 3 h / 9 km /Dénivelé : 150 m / **Facile**

A/R : 16 € R. M. COMET - M. C. MEZERGUES - J.P. ROBERT

19 décembre :

LABRUGUIERE – Le sentier des Gaux 2 h 30 / 8 km / Dénivelé : 100 m / **Facile**

A/R : 14 € F. ROGER – G. et J. STAVRAKAS

02 janvier :

CASTRES - Les hauts de Lameilhé - 2 h 30 / 8 km / Dénivelé : 100m / **Facile**

A/R : 10 € H. COURTADE – D. DAVIZOU - J.C. NEGRE

Dimanche 5 janvier 2025 - Départ 9 heures :

LAUTREC - Rando des 2 châteaux - 5h / 14,5km / D+370m / **Facile**

A/R : 10 € D. DAVIZOU – A. DEUX – D. ESPEILHAC

Au retour de la randonnée, vers 17h30/18h, GALETTE DES ROIS à la MJC. Participation : 4€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 22 décembre (la participation sera versée lors de l'inscription).

16 janvier :

LABASTIDE DENAT – Le sentier des panoramas - 3 h 30 /10 km / Dénivelé : 200 m / **Moyenne**

A/R : 20 € R. M. COMET - A. et G. FOURCADE

30 janvier :

BRASSAC , départ Saint Agnan : - Arcanic et le moulin Paradou - 3 h 15/ 10 km / dénivelé : 180 m / **Moyenne**

A/R : 14 € A. DEUX - G. JULIEN - J.P. ROBERT

Randonnées de remplacement :

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

- **SAIX** - Les étangs du Dicoso - 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 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 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 de la MJC est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) La souscription d'une licence individuelle (coût : 30,85€ pour l'année) 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