

## **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 2024 à janvier 2025



### **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 9

### **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.

### **15 septembre 2024 - Départ 9 heures :**

**GUITALENS** – En pays d'Agout au départ de Guitalens-l'Albarède - 5h / 15,7 Km / D+230m / **Facile**

A/R : 12 € D. DAVIZOU – D. BRUGUIERE – G. CABROL

### **29 septembre :**

Rando à **SAINT ALBY (IPuy de Sirven)**, dans le cadre «les MJC vous baladent» - Des infos complémentaires concernant l'horaire et le programme de cette journée seront communiquées ultérieurement. **A/R : 13 €**

### **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

### **27 octobre :**

#### **Départ 8 heures**

- **Caroux : SEVIRAC** - Les gorges de Madale - 6h - D+850m / **Difficile**

A/R : 54 € B. LAGARDE – J. L. et M. C. PORTES – J. L. CABROL

#### **Départ 8 heures 30**

- **Caroux : DOUCH** - Le plateau du Caroux avec passage par le Refuge de Salesse et la table d'orientation - 5h / D+250m / **Facile +**

A/R : 50 € J. M. BONFILL – M. AUTREUX – G. CABROL

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

**SAINT FERREOL (l'Hermitage)** - Du lac de St Ferreol au lac des Cammazes en boucle - 6h / 19 km / D : 544m / **Moyen**

A/R : 23 € G. STAVRAKAS – R. M. COMET – N. KRAFT – D. ESPEILHAC

### **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).*

### **8 décembre - Départ 8 heures 30 :**

**GAILLAC / CASTELNAU DE MONTMIRAIL** - Vignoble les Hauts de Gaillac et le bois de Gradille - 5h30 – 15,750 Km / D+374m / **facile / Moyen**

A/R : 34 € R. M. COMET – J. M. BONFILL – G. et J. STAVRAKAS

### **22 décembre - Départ 8 heures 30**

**SAINT FELIX de LAURAGAIS** - Boucle St Felix / Levoux / Belesta / St Felix - 6h / 20 Km / D+650m / **Moyen**

A/R : 24 € B. LAGARDE – N. KRAFT – D. JULIEN

### **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).*

### **19 janvier - Départ 8 heures 30 :**

**BUZET - 31** - «Boucle par le Grand Bois au départ de Buzet - 5h45 / 16 Km / D+389m / **Moyen**

A/R : 36 € R. M. COMET – D. BRUGUIERE -J. Ph. ROBERT

**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 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 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**