

Règlement de la FFRP «Encadrement & sécurité», extraits:

DÉFINITION

La randonnée pédestre est une activité physique de pleine nature et, à ce titre, elle se pratique dans des milieux très divers proposant des cheminements et des difficultés variées.

La pratique de la randonnée est :

Une **ACTIVITÉ DE DÉCOUVERTE** qui demande une appréciation des aléas liés au milieu.

Une **ACTIVITÉ SPORTIVE** qui demande une condition physique et un équipement adaptés dans une pratique individuelle ou collective.

L'organisateur de l'activité, qu'il soit qualifié ou non, devra évaluer les aptitudes et surveiller les attitudes des participants...

Assurance et Licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre



www.ffrandonnee.fr

 La MJC assure ses adhérents pour les risques d'accidents corporels lors des randonnées prévues au programme. Les frais de recherche et de sauvetage sont remboursés.

 En outre, la MJC est affiliée à la FFRP qui recommande aux randonneurs de souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la pratique de cette activité peut les exposer. Les tarifs et options des licences sont consultables à la MJC.

ATTENTION

La destination et l'horaire de chaque balade pourront être modifiés en fonction de la météo. Les durées des randonnées sont données hors pauses.

Possibilité de se renseigner la veille auprès de :

Bernard: 06.71.27.18.18 - Claude : 06.42.68.12.89
ou sur le site internet de la MJC

Il est conseillé aux futurs randonneurs de s'informer sur les conditions des sorties.

La MJC pourra leur délivrer une autorisation pour une randonnée « à l'essai » avant de prendre leur adhésion. Cette « décharge » devra être présentée aux organisateurs avant le départ.

Informations tarifaires

- Adhésion à la MJC de Lherm avec cotisation randonnée annuelle selon tarifs en vigueur.

Un certificat médical est obligatoire.

Gratuité pour les enfants accompagnés (- de 18 ans)

- À chaque sortie, participation :

◊ de 3 € pour les randonneurs occasionnels n'ayant pas cotisé à l'activité randonnée (limité à 3 randos sur la période de septembre 2023 à juillet 2024 et non renouvelable sur l'année suivante).

◊ variable pour le covoiturage, selon la distance, à régler au chauffeur.



Adresse postale:
2 avenue de Gascogne
31600 LHERM

Accueil du public:
au rez-de-chaussée de la salle des fêtes

Mardi et jeudi: 15h30 - 18h30
Mercredi: 9h - 12h et 15h30 - 18h30
Vendredi: 15h30 - 18h00



Téléphone : 05 61 56 02 32



Messagerie : accueilmjclherm@orange.fr



Site internet : www.mjclherm.fr

Toutes les randonnées se font en covoiturage.

Départ de la halle de Lherm.

Animaux interdits.

Équipement indispensable :

Casse croûte, chaussures de randonnées, eau.

Prévoir le pique-nique quand le départ est le matin.

Pour les sorties raquettes, penser aux chaînes de voitures, aux raquettes, bâtons ...

F.F.R.P.: 04336

Imprimé par nos soins — Ne pas jeter sur la voie publique



Randonnée pédestre 2024

Avril à juillet

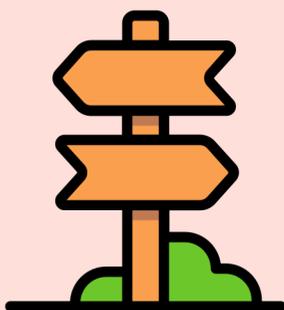


Calendrier des randonnées

Avril

Samedi 13 **Départ 7h30**
Dolmen et fontaines dans le pays de Vaour
 Cette randonnée dans le pays de Vaour, entre Quercy et Albigeois, alterne des voies celtiques et romaines dans un paysage de Causse avec des dolmens et de nombreuses fontaines. Plusieurs jolis villages: Saint-Michel-de-Vax, Roussayrolles et Peyralade présentent un bâti remarquable. La randonnée offre de beaux panoramas entre la forêt de Grésigne et la vallée de l'Aveyron au nord.
Durée 6h00 ▼ 195 m. ▲ 498 m. ↗ 406 m.
Distance 16,7 km.
 Visorando 1685627

Samedi 27 **Départ 7h30**
Boucle du Mont Aragnoué depuis Castelbiague
 Cette grande boucle assez sportive permet d'atteindre le Mont Aragnoué et sa piste d'envol de parapentes par un chemin forestier bien ombragé et relativement rapide.
 Pour redescendre plus tranquillement par le Col d'Arbas et la face Ouest du Tucas avant de rejoindre votre point de départ, le petit village de Castelbiague.
Durée 5h30 ▼ 350 m. ▲ 800 m. ↗ 488 m.
Distance : 14,3 km.
 Visorando 38826024



Avril à Juillet 2024

Mai

Du mercredi 08/05 au dimanche 12/05
Programmation d'un séjour de 5 jours dans un lieu restant à définir.

Samedi 25 **Départ 7h30**
Le tour du Roc de Peyre Caussil
 Balade sur les hauteurs qui traverse des milieux botaniques variés. Vue superbe en crête sur la vallée de l'Arac, les principaux sommets au Sud et la plaine au Nord.
Durée 4h20 ▼ 1079 m. ▲ 1500 m. ↗ 482 m.
Distance : 11,7 km.
 Visorando 42802176

Juin

Samedi 08 **Départ 7h00**
Boucle du Pic de Tarbezou et les étangs de Rabassole
 Une randonnée en boucle autour des Étangs de Rabassoles en passant par le Pic de Tarbésou (2364 mètres) qui offre un panorama magnifique sur les 2000 alentours
Durée 5h50 ▼ 1850 m. ▲ 2338 m. ↗ 761 m.
Distance : 12,9 km.
 Visorando 664005

MJC Lherm

Samedi 22
Lieu à définir

Randonnée Saucisses

Juillet

Samedi 06 **Départ 6h30**
La boucle du Lac d'Ourrec et lac Bleu depuis le Chiroulet
 Une belle boucle pour atteindre le col de Bareilles et accéder au Lac Bleu, en passant par le Lac d'Ourrec, avec une belle variété de paysages. Magnifique cascade sur le chemin du retour qui vaut le coup d'oeil ! La randonnée est très bien balisée, en ce sens, elle est facile à suivre !
Durée 7h00 ▼ 1065 m. ▲ 2238 m. ↗ 1160 m.
Distance : 14,9 km.
 Visorando 3722429

COTATION					
EFFORT Difficulté physique de la randonnée	1	2	3	4	5
	0-25	26-50	51-75	76-100	> 100
TECHNICITÉ Difficulté technique et motrice. (présence et taille d'obstacle)	1	2	3	4	5
	Facile	Assez facile	Peu difficile	Assez difficile	Difficile
RISQUE Difficulté liée au danger chute/glissade et des conséquences possibles.	1	2	3	4	5
	Facile	Assez facile	Peu difficile	Assez difficile	Difficile

Lire attentivement les précisions données au verso.