

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 adhérent·es pour les risques d'accident corporel 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 randonneur·es 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.



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 randonneur·euses 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.

Gratuité pour les enfants accompagnés (- de 18 ans)

- À chaque sortie, participation :

◊ de 3 € pour les randonneur·euses occasionnel·les n'ayant pas cotisé à l'activité randonnée (limité à 3 randos sur la période de septembre 2025 à juillet 2026 et non renouvelable 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 : accueilmjlherm@orange.fr



Site internet : www.mjlherm.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 2025

Août à Décembre



Calendrier des randonnées

Août

Samedi	Départ 7h00
30	<u>Boucle Le Mourtis - Tuc de Pan</u>
 57	Belle randonnée sans difficulté majeure dont la plus grande partie se passe sous les arbres.
 	Au sommet du Tuc de Pan (1724m), vous découvrirez un panorama exceptionnel sur la vallée de la Garonne rentrant en France ainsi que le Massif de Maladeta entre autres.
	Durée 3h40 ▼ 1331 m. ▲ 1724 m. ↗ 429 m.
	Distance 8,2 km.
	Visorando 1317928

Septembre

Samedi	Départ 7h00
13	<u>Le Pic de Nore</u>
 54	Une randonnée fantastique au départ du Lac de Pradelles-Cabardès menant au Pic de Nore, plus haut sommet de la Montagne Noire et son 360° époustouflant allant de l'Hérault au Tarn en passant par l'Aude, les Pyrénées Orientales, l'Ariège et la Haute Garonne.
 	
	Durée 4h30 ▼ 770 m. ▲ 1209 m. ↗ 436 m.
	Distance : 11,5 km.
	Visorando 21777099

Samedi	Départ 7h00
27	<u>OPTION 1</u>
 101	<u>Le Pic du Cagire depuis le col de Mente</u>
 	Randonnée qui permet d'atteindre en une matinée le Pic de Cagire qui offre une vue à 360° entre la plaine et les plus hauts sommets des Pyrénées.
	Durée 5h30 ▼ 1280 m. ▲ 1908 m. ↗ 815 m.
	Distance : 11,3 km.
	Visorando 681518

Août à décembre 2025

Samedi	Départ 7h00
27	<u>OPTION 2</u>
 60	<u>La cabane de Larreix en boucle</u>
 	À partir du Col de Menté, cette randonnée facile permet de faire une boucle au pied du Cagire et tout près du Col du Pas de l'Âne.
	Durée 4h00 ▼ 1130 m. ▲ 1454 m. ↗ 455 m.
	Distance : 10,7 km.
	Visorando 79272800

Octobre

Samedi	 Rando Croustade
11	
Samedi	Départ 8h00
25	<u>La grande boucle de Marsal</u>
 46	C'est une randonnée pour découvrir la vallée du Tarn entre Albi et Ambialet. Vous cheminerez des plateaux vers les bords du Tarn en découvrant de jolis villages et le hameau de Nicolai Greschny.
 	
	Durée 4h20 ▼ 184 m. ▲ 360 m. ↗ 354 m.
	Distance : 11,6 km.
	Visorando 266630

Novembre

Samedi	Départ 8h00
08	<u>Boucle de Capvern Les bains au château de Mauvezin</u>
 51	Cette randonnée a comme intérêt de faire découvrir quelques lieux exceptionnels, notamment le superbe château de Gaston Poebus à Mauvezin, un exceptionnel panorama sur les sommets pyrénéens et la station thermale de Capvern les Bains entre autres... Ce parcours est facile et accessible à tous, cependant quelques passages peuvent s'avérer légèrement délicats.
 	
	Durée 4h10 ▼ 337 m. ▲ 533 m. ↗ 379 m.
	Distance : 10,9 km.
	Visorando 1143050

MJC Lherm

Samedi	Départ 8h30
22	<u>Massas par le bois de Castillon</u>
 42	Une belle boucle par les vallons gersois aux cultures variées, des champs de tournesol, des champs de lin en passant par des champs de blé, de luzerne, au départ de Castillon-Massas, petit village plein de charme se tenant avec droiture sur son éperon rocheux.
 	
	Durée 4h00 ▼ 151 m. ▲ 264 m. ↗ 200 m.
	Distance : 13 km.
	Visorando 3507514

Décembre

Samedi	Départ 8h30
06	<u>Le chemin de l'âne</u>
 46	Une balade sympathique dans le Lauragais qui vous mènera au village typique de Le Vaux (les gens du coin prononce le X). Ce circuit est décrit dans les fiches randonnées de Communauté de Communes Lauragais Revel et Sorèzois sous le nom du « Chemin de l'âne » des panneaux portant ce nom, complètent par endroits le balisage général en Jaune.
 	
	Durée 4h50 ▼ 222 m. ▲ 292 m. ↗ 189 m.
	Distance : 14,9 km.
	Visorando 21372981

Samedi	 Randonnée et repas de fin d'année
13	

COTATION					
EFFORT	 0-25	 26-50	 51-75	 76-100	 > 100
TECHNICITÉ	 Facile	 Assez facile	 Peu difficile	 Assez difficile	 Difficile
RISQUE	 Facile	 Assez facile	 Peu difficile	 Assez difficile	 Difficile

Lire attentivement les précisions données au verso.