

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'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 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.

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 2022 à juillet 2023).

◊ 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 2023

Avril à juillet





Calendrier des randonnées

Avril

Samedi	Départ 8h00
01	<u>Vers le Château des Évêques</u> De Condom à Larressingle par les coteaux de vignes et de champs de céréales sur des sentiers agréables. Le retour du village fortifié vers Condom se fait en douceur, principalement par le GR®65.  ² 43  ²  ¹ Durée 4h30 ▼ 80 m. ▲ 170 m. ↗ 160 m. Distance 14 km. Visorando 1891170 - Carte IGN 1841 5B
Samedi	Départ 7h30
15	<u>Boucle panoramique et historique en pays de Moulin-Neuf</u> Un panorama en crête exceptionnel, des villages pittoresques (Cazal des Faures, Trézières, Roumengoux) et historique (Lagarde), un château féodal gigantesque, un peu de voie verte et la Rivière de l'Hers qui scintille de ses eaux claires. Cette boucle est magnifique au départ de Moulin-Neuf : Régalez-vous ! Durée 6h10 ▼ 311 m. ▲ 491 m. ↗ 362 m. Distance : 18 km. Visorando 18258895 - Carte IGN 2246 0
Samedi	Départ 7h30
29	<u>Penne - les Suquets - Gorges de l'Aveyron</u> Depuis les bords de l'Aveyron, cette randonnée offre un bol d'air aux amateurs de marche dans les bois et ménage de jolis points de vue qui agrémentent le parcours. Au départ, le Rocher de Suquets qui offre un très beau belvédère sur le site fortifié de Penne puis, au retour, la descente sur le Hameau d'Amiel, qui permet de profiter de jolies perspectives sur les falaises des Gorges de l'Aveyron. Durée 5h10 ▼ 113 m. ▲ 359 m. ↗ 294 m. Distance : 15,3 km. Visorando 182191 - Carte IGN 2140 E 2141 E
















Avril à Juillet 2023

Mai

Samedi	Départ 7h00
13	<u>Soum de Bazillac depuis le Prat d'Albis</u> Une agréable randonnée au dessus de Foix (en Ariège), alternant passages en forêt et parcours de crêtes, avec une belle vue sur la plaine au nord, et sur la chaîne pyrénéenne au sud. Durée 6h20 ▼ 1200 m. ▲ 1629 m. ↗ 539m. Distance : 16,7 km. Visorando 880603 - Carte IGN 2047 ET 2147 ET
<u>Du jeudi 18/05 au dimanche 21/05</u> Programmation d'un séjour de 4 jours dans un lieu restant à définir. 	
Samedi	Départ 7h00
27	<u>La cabane de Lameza depuis le Col de la Core</u> Nous emprunterons le chemin de la Liberté qui passe sous le Mont Valier, et après plusieurs cabanes de berger, nous arriverons à la cabane du Lameza. Durée 5h30 ▼ 1338 m. ▲ 1593m. ↗ 612 m. Distance : 14 km. Carte IGN 2048 OT
<h2>Juin</h2>  Randonnée Saucisses <i>Lieux à définir</i>	
Samedi	10

MJC Lherm

Samedi	Départ 6h30
24	<u>Lacs de Bastan depuis le col de Portet</u> Cette très belle randonnée, qui se déroule en limite de la réserve naturelle du Néouvielle, permet de découvrir, par le col de Portet, les lacs de Bastan, entouré par de hauts sommets. Randonnée un peu longue avec un faible dénivelé qui se déroule sur le GR 10, bien balisé. Durée 4h30 ▼ 2106 m. ▲ 2260 m. ↗ 290 m. Distance : 11,7 km. Carte IGN 1748 ET
<h2>Juillet</h2>	
Samedi	Départ 6h30
08	<u>Le Cirque d'Anglade</u> C'est une excursion, au départ de Salau, très intéressante car elle conduit à un site exceptionnel, unique peut-être en son genre. Un cirque de forme elliptique presque parfaite avec des murailles abruptes de 1000m, souvent occupé par des hardes d'isard que l'on verra peut-être si on fait silence! Durée 4h00 ▼ 1515 m. ▲ 864 m. ↗ 659 m. Distance : 10 km. Carte IGN 2048 OT

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

Lire attentivement les précisions données au verso.