

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.

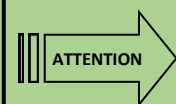
L'organisateur de l'activité, qu'il soit qualifié ou non, devra évaluer les aptitudes et surveiller les attitudes des participants...

Assurance et Licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre



 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-es 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-es occasionnel-les n'ayant pas cotisé à l'activité randonnée (limité à 3 randos sur la période de septembre 2024 à juillet 2025).
 - ◊ 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



Calendrier des randonnées

Avril

Samedi	Départ 8h00
05	<u>Le circuit des Capitelles</u>
	Randonnée facile dans la garrigue à travers quelques Capitelles. Beaux points de vue sur les Pyrénées et la Montagne Noire plus proche.
	Durée 4h45 ▼ 138m. ▲ 288 m. ↗ 266 m.
	Distance 14 km.
	Visorando 42315738
Samedi	Départ 8h00
19	<u>Sentier du Château de Labastide Vassals</u>
	Ce magnifique circuit, étonnamment inattendu, se déroule aux portes d'Albi. Ses sous-bois, ses prairies et ses petites montagnes russes vous feront vite oublier les 900m de route du départ. Le sentier vous fera descendre vers le Lézert, en passant par Puech Miral et Puech Mège, pour découvrir les ruines du Château de Labastide-Vassals, ainsi que celles de son moulin. Vous cheminerez dans un paysage tout en nature sauvage et revigorante.
	Durée 5h00 ▼ 179 m. ▲ 366 m. ↗ 341 m.
	Distance : 15 km.
	Visorando 6429058



COTATION

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

Lire attentivement les précisions données au verso.

Avril à juin 2025

Mai

Samedi	Départ 8h00
03	<u>Montagne d'Espiau par les cromlechs et la Croix de Garin</u>
	Randonnée très sympathique et sans difficulté, qui permet de se balader entre la Vallée d'Oueil et le Col de Peyresourde. Vous y découvrirez des alignements de cromlechs à mi-parcours avec vue sur les sommets pyrénéens entre Aneto et Quayrat. La Croix de Garin offre une vue dégagée sur les Agudes et la montée du col.
	Durée 5h00 ▼ 1 000 m. ▲ 1 650 m. ↗ 686 m.
	Distance : 11 km.
	Visorando 4029029
Samedi	Départ 8h00
17	<u>Col du Rancié et mines du Rancié en boucle</u>
	Joli parcours alternant sous-bois de hêtraies, beaux points de vue sur la vallée d'Os et anciennes mines de fer au départ du petit village de Sem, au dessus de Vicdessos. À faire par temps sec et dégagé.
	Durée 4h00 ▼ 968 m. ▲ 1 339 m. ↗ 512 m.
	Distance : 10 km.
	Visorando 4178471
Samedi	Départ 7h00
24	<u>La cascade d'Ars et retour par l'étang de Guzet</u>
	Boucle au départ d'Alus-Les-Bains avec paysages variés.
	Durée 6h30 ▼ 737 m. ▲ 1 586 m. ↗ 912 m.
	Distance : 13,2 km.
	Visorando 154768

Du jeudi 29/05 au dimanche 01/06

Programmation d'un séjour de 5 jours dans un lieu restant à définir.



MJC Lherm

Juin

Samedi	Départ 7h00
07	<u>Boucle du Pic des trois Seigneurs</u>
	Randonnée en circuit dans un paysage magnifique baignant dans une ambiance calme et apaisante. Cette boucle ravira les amateur-rices de calme ainsi que celles et ceux souhaitant se reconnecter avec la nature.
	Durée 5h20 ▼ 1 389 m. ▲ 2 177 m. ↗ 837 m.
	Distance : 10,2 km.
	Visorando 460287
Samedi	
14	<u>Randonnée Saucisses</u>
Samedi	Départ 7h00
21	<u>Port de Fontargente en boucle par les étangs:</u>
	Randonnée qui se fait sans difficulté. Idéale en juin lorsque les fleurs et les rhododendrons sont partout. Les étangs sont magnifiques. Préférer le deuxième pour la baignade si le cœur vous en dit, il y aura moins de monde. En été le site peut être très fréquenté.
	Durée 5h00 ▼ 1 693 m. ▲ 2 261 m. ↗ 578 m.
	Distance : 10,5 km.
	Visorando 2216322
Samedi	Départ 7h00
28	<u>Boucle du Lac d'Oredon</u>
	Boucle avec 2 options de difficultés à partir du Lac d'Orédon, montant au Col d'Estoudou, puis au sommet du Soum du Monpelat (facultative), puis sentier balcon jusqu'au Lac Aumar, le plus joli, le Lac d'Aubert et retour à Orédon via les Laquettes. Vue sur tous les lacs incluant le Lac d'Oule depuis le Soum, et tout le Massif du Néouvielle. Pas de difficultés majeures.
	Durée 4 à 5h00 ▼ 1 856 m. ▲ 2 222 à 2 467 m.
	↗ 460 à 710 m. Distance : 10-11 km.
	Visorando 22582194 - 1504380