

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...

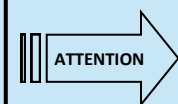
Assurance et Licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre



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-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



Randonnée pédestre 2025

Janvier à Mars



Calendrier des randonnées

Janvier

Samedi	Départ 12h30
11	<u>Le sentier de la forêt</u> Rieumes, entre patrimoine historique et naturel. En suivant, galette et projection des photos souvenirs de l'année. Durée 3h00 ▼ 244 m. ▲ 300 m. ↗ 167 m. Distance 12,5 km. Visorando 43254117
 36	 
Samedi	Départ 8h30
18	<u>La cabane de Roquepi</u> *RAQUETTES* En partant d'Arbas, située sur les contreforts EST du Paloumère, très belle cabane accessible par de très belles pistes en forêt. Durée 4h00 ▼ 1 205 m. ▲ 1 416 m. ↗ 206 m. Distance : 5 km.
 31  	
Samedi	Départ 8h30
25	<u>Autour de l'abbaye de Sainte marie du Désert</u> Une randonnée dans la campagne à la limite du Gers et de la Haute Garonne à partir de l'Abbaye de Sainte-Marie-du-Désert qui traverse deux jolis petits villages, Vignaux et Garac. Durée 5h00 ▼ 158 m. ▲ 281 m. ↗ 259 m. Distance : 15 km. Visorando 35025036
 49  	

















Janvier - Mars 2025

Février

Samedi	Départ 8h00
01	<u>La cabane de Rose</u> *RAQUETTES* Cette cabane accessible par une belle piste domine tout le site de l'étang de Lers et son exposition face à la chaîne des Pyrénées en fait un spot exceptionnel qui récompense l'effort fourni. Durée 4h30 ▼ 1 201 m. ▲ 1 546 m. ↗ 450 m. Distance : 9 km.
 41  	
Samedi	Départ 8h30
08	<u>Autour de l'abbaye de Bonnefond</u> Dans ce paysage des petites Pyrénées en Comminges, promenez-vous autour de l'abbaye cistercienne du xiiie siècle et marchez dans les pas de Norbert Casteret à Auzas. Durée 4h30 ▼ 309 m. ▲ 476 m. ↗ 156 m. Distance : 15,3 km. Visorando 67101452
 50  	
Samedi	Départ 8h00
15	<u>Le courtal de Cougnet</u> *RAQUETTES* Une montée dans la forêt qui vous amène en crête où vous profiterez d'une vue inoubliable sur la chaîne des Pyrénées ariégeoises. Durée 5h00 ▼ 1 268 m. ▲ 1 601 m. ↗ 431 m. Distance : 10,7 km.
 51  	
Samedi	Départ 8h00
22	<u>Chemin des coteaux à Galan</u> Une belle balade sur les petits chemins qui vous mènent sur les coteaux de Galan avec de superbes points de vue sur la campagne environnante et la chaîne pyrénéenne. Un parcours sportif pour une remise en forme avant les sentiers de montagne un peu plus au sud. Durée 4h50 ▼ 332 m. ▲ 500 m. ↗ 330m. Distance : 14 km. Visorando 16318546
 54  	
















MJC Lherm

Mars

Samedi	Départ 8h30
01	<u>Le Bout du Tourn Prat d'Albis</u> *RAQUETTES* Nous cheminerons sur les pentes débonnaires du Prat d'Albis jusqu'au peu connu Bout de Tourn. La randonnée ne présente pas de difficultés et offre une magnifique vue tout autour. Durée 4h30 ▼ 1 211 m. ▲ 1 490 m. ↗ 450 m. Distance : 9,4 km.
 34  	
Samedi	Départ 8h00
08	<u>Le gouffre de La Hobio</u> Très belle boucle en Lomagne autour de Mauvezin pleine de curiosités historiques. Durée 4h30 ▼ 118 m. ▲ 209 m. ↗ 218 m. Distance : 16,5 km. Visorando 67101551
 49  	
Samedi	Départ 8h00
15	<u>Le Puech</u> *RAQUETTES* Sommet offrant un très beau panorama. Parcours en forêt jusqu'au Col de l'Artigue, puis remontant doucement vers le sommet du Puech. Durée 4h00 ▼ 1 055 m. ▲ 1 662 m. ↗ 653 m. Distance : 9,9 km. Visorando 4464314
 75  	
Samedi	Départ 8h00
22	<u>Mauleon Barousse - Randonnée de Peyrмила</u> Jusqu'à la fin du 18ème siècle, les habitants de la vallée utilisaient des "camins" : les chemins de montagne pour se déplacer et se rendre aux marchés et foires des villages environnants. Pour arriver à Sost depuis Mauléon-Barousse, il était plus facile de prendre le chemin dit des fromagers qui partait de Peyremilla à Sost. Durée 4h30 ▼ 560 m. ▲ 890 m. ↗ 360 m. Distance : 11,5 km.
 59  	

Lire attentivement les précisions données au verso.

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/glissade et des conséquences possibles.	 Facile	 Assez facile	 Peu difficile	 Assez difficile	 Difficile