

## 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](http://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).
- ◊ 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](mailto:accueilmjclherm@orange.fr)



**Site internet :** [www.mjclherm.fr](http://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 2026

**Janvier à Mars**



# Calendrier des randonnées

## Janvier

Samedi 10	Départ 12h30  <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
Samedi 17	Départ 8h30  <u>La cabane de Roquepi *RAQUETTES*</u>  En partant d'Arbas, située sur les contreforts EST du Paloumére, très belle cabane accessible par de très belles pistes en forêt.  Durée 4h00 ▼ 1 205 m. ▲ 1 416 m. ↗ 206 m. Distance : 5 km.
Samedi 24	Départ 8h30  <u>Entre les vignes : Le Serapias en cœur</u>  Balade bucolique au cœur de l'AOP Fronton. Vous irez de vallons en vallons à travers vignes et forêt. Des vues magnifiques sur la vallée du Girou avec en toile de fond la chaîne des Pyrénées et une vue panoramique sur la vallée du Tarn de Rabastens à Montauban s'offriront à vous. Le circuit est jalonné de 13 bornes olfactives aux arômes des vins de Fronton. Saurez-vous tous les reconnaître ?  Durée 4h00 ▼ 144 m. ▲ 228 m. ↗ 150 m. Distance : 12 km. Visorando 445545



## Janvier - Mars 2026

Samedi 31	Départ 8h00  <u>La cabane de Rose *RAQUETTES*</u>  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.
Samedi 07	Départ 8h30  <u>Les côtes et Saint Genes au départ de Montgaillard</u>  Boucle à partir du village de Montgaillard, proche de Foix, en montant sur les Côtes, puis à Saint-Genès. Randonnée en sous-bois, lors de la montée et de la descente. Peut être un peu glissante si c'est très humide. Le passage sur la crête offre une très belle vue au Sud sur la chaîne pyrénéenne, du Soularac à l'Est à la Pique d'Endron, puis au Roc de Batail à l'Ouest.  Durée 3h30 ▼ 439 m. ▲ 860 m. ↗ 430 m. Distance : 8 km. Visorando 88094943
Samedi 14	Départ 8h00  <u>Le courtal de Cougnet *RAQUETTES*</u>  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.

Samedi 21	Départ 8h00  <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
--------------	--

## MJC Lherm

Samedi 28	Départ 8h30  <u>Le Bout du Touron Prat d'Albis *RAQUETTES*</u>  Nous cheminerons sur les pentes débonnaires du Prat d'Albis jusqu'au peu connu Bout de Touron. 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.
Samedi 07	Départ 8h00  <u>Le riu d'Enfer</u>  Randonnée ombragée qui permet de découvrir un splendide canyon et de merveilleuses chutes d'eau.  Durée 4h00 ▼ 1 127 m. ▲ 1 598 m. ↗ 627 m. Distance : 7,5 km. Visorando 7024
Samedi 21	Départ 8h00  <u>Randonnée en boucle le long du GRP Tour de Baronnies de Bigorre, d'Asque via Arrodets à Bulan :</u>  A 600m d'altitude, ce trajet dévoile une grande diversité de paysages luxuriants, composés de vallées, de bois et de pâturages d'un vert flamboyant.  Durée 5h00 ▼ 418 m. ▲ 619 m. ↗ 480 m. Distance : 14,3 km. Visorando 88621002

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/glisssade et des conséquences possibles.				
	1 Facile            2 Assez facile            3 Peu difficile            4 Assez difficile            5 Difficile				

Lire attentivement les précisions données au verso.