

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...

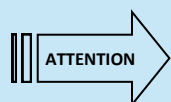
Assurance et Licence à la Fédération Française de
Randonnée Pédestre



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).

◊ 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 2026

Janvier à Mars



Calendrier des randonnées

Janvier





Samedi	Départ 12h30
10	<u>Le sentier de la forêt</u>
 36	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	Départ 8h30
17	<u>La cabane de Roquepi</u> *RAQUETTES*
 31  	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.
Samedi	Départ 8h30
24	<u>Entre les vignes : Le Serapias en coeur</u>
 38  	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	Départ 8h00
31	<u>La cabane de Rose</u> *RAQUETTES*
 41  	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.
Février	
Samedi	Départ 8h30
07	<u>Les côtes et Saint Genes au départ de Montgaillard</u>
 54  	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	Départ 8h00
14	<u>Le courtal de Cougnet</u> *RAQUETTES*
 51  	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	Départ 8h00
21	<u>Chemin des coteaux à Galan</u>
 54  	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. ↗ 330 m. Distance : 14 km. Visorando 16318546

MJC Lherm

Samedi	Départ 8h30
28	<u>Le Bout du Tourn Prat d'Albis</u> *RAQUETTES*
 34  	Nous cheminerons sur les pentes débouaies 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.
Mars	
Samedi	Départ 8h00
07	<u>Le riu d'Enfer</u>
 76  	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	Départ 8h00
21	<u>Randonnée en boucle le long du GRP Tour de Baronies de Bigorre, d'Asque via Arrodets à Bulan :</u>
 58  	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	 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

Lire attentivement les précisions données au verso.