

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.

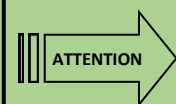
L'organisateur de l'activité, qu'il soit qualifié ou non, devra évaluer les aptitudes et surveiller les attitudes des participants...

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



Randonnée pédestre 2025

Avril à juillet



Calendrier des randonnées

Juillet

Samedi
05

Départ 7h00

Étang d'Appy par les Monts d'Olmes:



98



Magnifique panorama sur les montagnes ariégeoise par la traversée du Col de Cadène et du Col de l'Étang d'Appy.

On pourra savourer un bon moment de détente au pied de l'Etang d'Appy qui est dominé par le Pic de Saint-Barthélemy.

Durée 5h00 ▼ 1 466 m. ▲ 2 031 m. ↗ 792 m.

Distance : 10 km.

Visorando 128381



Juillet 2025

Juillet

Samedi
12

Départ 6h30

Cauterets - Option 1 -



81



Accès au pied du Vignemale par le refuge des Oulettes départ du pont d'Espagne avec télésiège.

Pour celles et ceux qui trouvent la randonnée option 2 trop exigeante, faire l'option 1 vous permettra, avec un effort plus modéré, d'accéder au pied du Vignemale, point culminant des Pyrénées françaises, et, de vous rendre compte des effets du changement climatique sur l'un des derniers glaciers des Pyrénées.

Durée 4h00 ▼ 1 737 m. ▲ 2 149 m. ↗ 534 m.

Distance : 13,7 km.

Visorando 55274497



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

MJC Lherm

Juillet

Samedi

Départ 6h30

12

Cauterets - Option 2 -

95

Accès au pied du Vignemale par le refuge des Oulettes départ du pont d'Espagne.

Ce circuit est réservé aux randonneur-euses habitué-es aux circuits montagneux réclamant un effort physique exigeant.

Durée 6h30 ▼ 1 486m. ▲ 2 149 m. ↗ 709 m.

Distance : 16 km.

Visorando 2243

