

DEPLACEMENT EN VEHICULE POUR ALLER SUR LE LIEU DE LA RANDONNEE: Vos accompagnateurs souhaitent que **TOUS** les randonneurs prennent à tour de rôle leur véhicule (covoiturage). Ce qui revient pour un solitaire à une fois sur 4 et un couple une fois sur 2.



RANDO DE NUIT.

Vendredi 20 septembre 21h

Viviers les Montagnes.

Une fiche d'inscription vous sera adressée.

Info: LUCIEN 06 12 38 75 96

Les MJC vous baladent.
Dimanche 29 septembre.

QUELQUES RAPPELS.

Pour participer aux activités du club de randonnées des M.J.C. de SAIX –VIVIERS LES MONTAGNES, il faut:

-Etre membre de l'une des M.J.C. du Tarn .L'adhésion à la MJC de SAIX ou de VIVIERS comprend une assurance qui vous couvre (randonneurs et animateurs) pour toutes les randonnées effectuées dans le cadre de ce programme et uniquement.

--Fournir un certificat médical d'aptitude à la randonnée pédestre pour les nouveaux inscrits (pour les autres, questionnaire médical officiel qui sera donné).

-La M.J.C. de SAIX demande une participation de 21 euros (participation aux frais généraux communs: entretien du bâtiment, propriété de la MJC, et salles de réunions, frais administratifs et de fonctionnement,, frais de personnel au secrétariat et à l'entretien...)et la M.J.C.de VIVIERS 5 euros (participation aux frais généraux...).

Adhésion à la Fédération Française de Randonnée Pédestre FFRP:

Afin de montrer notre soutien aux actions d'entretien et de promotion en faveur des chemins de randonnées, afin de profiter des avantages qu'elle procure (**assurance pour toutes les randonnées y compris personnelles, réductions dans certains magasins...**), afin d'être reconnus par les administrations et pour se montrer solidaires. (balisages, et entretien de chemins...), les responsables vous proposeront **une licence 2025** dont les tarifs seront précisés dans la grille qui vous sera donnée.

SECTION RANDO DES M.J.C. DE SAIX et DE VIVIERS-LES-MONTAGNES.

CALENDRIER 2024 –2025

CLUB AFFILIE A LA FFRP.

DIMANCHE A LA JOURNEE: Départ boulangerie VIVIERS à 8H.

LUNDI APRES-MIDI :Départ la Mouline SAIX à 13 H 15.

LUNDI A LA JOURNEE: Départ boulangerie VIVIERS à 8 H.

MARDI APRES-MIDI: Départ la Mouline SAIX à 13 H 15.

JEUDI APRES-MIDI: Départ la Mouline SAIX à 13 H 30.

VENDREDI APRES- MIDI: Départ la Mouline SAIX à 13H 15.

CONTACTS:

M.J.C.SAIX: 05 63 74 82 29 M.J.C.VIVIERS: 06 71 93 29 62

Dimanche: A.GIMENO: 06 71 93 29 62 Gérard CAMP: 06 87 48 99 27

Jacques BONNEL: 06 73 14 75 81 Jacques GENOUDET:06 24 06 12 74

Yves NEGRE: 06 88 67 42 95 Daniel VAL: 06 50 69 67 90

Marc HERVIER:06 73 740745 Thierry GUIBBERT: 06 78 18 00 67

Lundi journée: Yves NEGRE: 06 88 67 42 95

Pierre BOUISSET: 05 63 74 70 09 ou 06 43 26 64 15

Lundi après-midi: Daniel VAL: 06 50 69 67 90

J.F DURAND: 06 71 43 06 13

Jean VEAUTE: 07 17 31 40 18 Christian TRESSOL: 06 78 35 22 18

Mardi: Jacques BONNEL: 06 73 14 75 81

Jacky GENOUDET: 06 24 06 12 74 Alain GIMENO: 06 71 93 29 62

Yves NEGRE: 06 88 67 42 95 Daniel VAL: 06 50 69 67 90

Gérard CAMP: 06 87 48 99 27

Roselyne GUIBBERT: 06 78 18 00 67

Jeudi: J.F DURAND: 06 71 43 06 13 Claude ROQUES: 06 71 28 26 08.

J-C RAMOND: 05 63 74 70 04

Vendredi: Aimé MONTAGNE: 06 16 37 45 48

Gérard PIQUEMOLES: 06 76 24 01 99

Pascal BARTHES:06 83 16 77 88 Jean IMBERNON: 06 95 20 52 04

RANDOS SPORTIVES DES DIMANCHES

Avant votre première sortie, **informez-vous** auprès d'un responsable des difficultés éventuelles du circuit proposé, de l'équipement souhaitable...

Pour chaque sortie : bonnes chaussures de randonnée, carte MJC obligatoire.

Dans le sac à dos : cape de pluie, gourde d'eau, en-cas, pique-nique pour midi et goûter pour l'après-midi indispensables. Chiens non souhaités.

En cas de mauvais temps: la randonnée sera reportée au dimanche suivant.

En général, randonnées de **5 à 7 H de marche**. Départ: boulangerie de VIVIERS

Dates	Départ	Lieux	Animateurs	A noter
15.09.2024	8H	CABRESPINE Mine –grotte Coroluna...	Yves	+ 800 m
06.10.2024	8H	CAROUX Le 8 de Bardou	Groupe Caroux	+ 800m
17.11.2024	8H	Mont CARRIERE	Daniel	
08.12.2024	8H	Saut de VEZOLES	Yves	
12.01.2025	8H	Le sud de LABASTIDE-ROUAIROUX	Alain	Galette des rois
02.02.2025	8H	FANJAUX. Chemin Dominique	Daniel	
09.03.2025	8H	CASTANS-PIC DE NORE–PRADELLES	Alain	18 km +750
06.04.2025	7 H 30	LINCOU Chemin des pêcheurs	Daniel	15 km + 700m
11.05.2025	8 H	ST GERVAIS SUR MARE Château de Nayran	Paulette Jacques	
15.06.2025	8 H	RANDO-SURPRISE	Groupe animateurs	CHUT

DATES SORTIES PYRENEES 2025 avec nuits en refuges :
2/3/4 JUILLET et 27/28/29 AOUT lieux précisés en décembre):

RANDOS DES LUNDIS A LA JOURNEE

Sorties programmées **tous les lundis**, vacances comprises (sauf lundis fériés). Départ: Place de la boulangerie VIVIERS à 8 H.

Accompagnateurs: Pierre BOUISSET, Yves NEGRE....

RANDOS DES LUNDIS APRES-MIDI

Départ: du parking de la Mouline à Saïx, à 13 h 15.

Début: **lundi 2 septembre**.

Pas de lieu prévu à l'avance, pas d'heure de retour précise! Lieu de sortie choisi en fonction du temps et des responsables. 3 à 4 heures de marche.

Accompagnateurs: Daniel VAL, Jean-François DURAND, Christian TRESSOL, Jean VEAUTE , ...

RANDOS DES MARDIS APRES-MIDI

Sorties programmées hors vacances scolaires.

Début: **mardi 3 septembre**.

Départ: A 13 h 15, du parking de la Mouline à Saïx.

Caractéristiques: A la portée de tout randonneur sportif :3 heures de marche environ, 9 à 12 km, des montées. Chiens non souhaités.

Accompagnateurs: Jacques BONNEL, Michel BOURGES, Gérard CAMP, Jacques GENOUDET, Alain GIMENO, Roselyne GUIBBERT, Yves NEGRE, , Daniel VAL...

RANDOS DOUCES DES JEUDIS APRES-MIDI

Départ: 13h 30 du parking de la Mouline à Saïx..

Début: **jeudi 5 septembre**

Caractéristiques: 2 h de marche sans gros dénivelés dans les environs.

Accompagnateurs:-: Jean-François DURAND, Claude ROQUES, Jean-Claude RAMOND.

RANDOS DES VENDREDIS APRES-MIDI

Départ de la Mouline à Saïx à 13 h 15. Début: **vendredi 6 septembre**

Caractéristiques: 2 à 4 heures de marche dans les environs, à la demande.

Accompagnateurs: Michel BOURGES, Aimé MONTAGNE, Gérard PIQUEMOLES. Pascal BARTHES, Jean IMBERNON.