

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.

Pour ceux qui ne prendront jamais leur véhicule il leur sera demandé **0,32€ /Km.**

Exemples :

- sortie Lac des Montagnès: 60km A/R $0,32 \times 60 = 19,20$ $19,2 : 4 = 4,80€$ à donner.

- sortie Riols: 120KM A/R $0,32 \times 120 = 38$ $38 : 4 = 9,60$ $9,60€$ à donner.

POUR EVITER CES CALCULS... PRENONS A TOUR DE ROLE NOTRE VEHICULE



RANDO DE NUIT:

VENDREDI 9 SEPTEMBRE

Rendez-vous 21h mairie de VIVIERS

S'inscrire dès réception fiche spéciale.

Renseignements: LUCIEN 06 12 38 75 96

RANDO BLEUE: départ EHPAD LA PASTEL-LIERE à SAIX le DIMANCHE 2 OCTOBRE.

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 .

- La M.J.C. de SAIX demande une participation de 20 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 couvrant les animateurs et aussi les randonnées personnelles, réductions dans certains magasins...), afin d'être reconnus par les administrations et pour se montrer solidaires... les responsables vous proposeront une **licence 2023** dont les tarifs seront précisés dans la grille qui vous sera donnée. Conformément à la décision du Conseil d'Administration de la MJC de Saix, elle reste facultative. Seule l'adhésion à une MJC est obligatoire.

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

CALENDRIER 2022/2023

CLUB AFFILIE A LA FFRP.

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

LUNDI APRES-MIDI : Départ du terrain de rugby SAIX à 13 H 15.

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

MARDI APRES-MIDI : Départ terrain de rugby SAIX à 13 H 15.

JEUDI APRES-MIDI : Départ terrain de rugby SAIX à 13 H 30.

VENDREDI APRES- MIDI : Départ terrain rugby SAIX à 13H 15.

CONTACTS:

M.J.C.SAIX : 05 63 74 82 29

M.J.C.VIVIERS : 05 63 74 77 68

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

Jacques BONNEL: 05 63 74 76 21 Jacques GENOUDET: 05 63 74 74 95

Yves NEGRE: 05 63 74 76 46 Daniel VAL: 06 50 69 67 90

Marc HERVIER:05 63 74 79 23 Thierry GUIBBERT: 05 63 72 52 88

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-C RAMOND: 05 63 74 70 04 J.F DURAND: 06 71 43 06 13

Jean VEAUTE: 05 63 74 75 83 Christian TRESSOL: 05 63 74 74 64

Mardi : Jacques BONNEL: 05 63 74 76 21

Jacky GENOUDET: 05 63 74 74 95 Alain GIMENO: 06 71 93 29 62

Yves NEGRE: 05 63 74 76 46 Daniel VAL: 06 50 69 67 90

Claude ROQUE: 06 71 28 26 08 Gérard CAMP: 06 87 48 99 27

Roselyne GUIBBERT: 05 63 72 52 88

Jeudi : J-C RAMOND: 05 63 74 70 04 J.F DURAND: 06 71 43 06 13

Vendredi : Aimé MONTAGNE: 05 63 72 27 49

Gérard PIQUEMOLES: 05 63 35 68 41

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	DEPART	LIEUX	Animateurs	A NOTER
18.09.2022	8H	CABRESPINE les grottes	Yves	+1000
09.10.2022	8H	FERRALS LES MONTAGNES	Yves	
13.11.2022	8H	CAROUX Le tour des gorges de Madale	Groupe Caroux	+ 850
04.12.2022	8H	LAMPY-SAINT DENIS	Jacky	
15. 01.2023	8H	LE SOULIE-Les Planques	Viviane-Alain	Patrimoine 18 km
05.02.2023	8 H	CASTANS-Quiersboutou	Alain-Viviane	15 km + 830
19.03.2023	8 H	LA COQUILLADE	Paulette Jacques	
02.04.2023	8 H	CHÂTEAU D'ARQUES	Daniel	
14.05.2023	8 H	CHÂTEAU DE MONTEGUT	Daniel	
11.06.2023	8 H	RANDO-SURPRISE	Groupe animateurs	CHUT

Dates sorties PYRENEES avec nuits en refuge en 2023:

4/5/6 JUILLET et 29/30/31 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

Sorties programmées hors des vacances scolaires.

Départ: du terrain de rugby de Saïx, à 13 h 15.

Début: **lundi 5 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, Jean-Claude RAMOND (en remplacement), Christian TRESSOL, Jean VEAUTE, ...

RANDOS DES MARDIS APRES-MIDI

Sorties programmées hors vacances scolaires.

Départ : A 13 h 15, du terrain de rugby de Saïx, face à la place du Rivet.

Début : **mardi 6 septembre**

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

Lieux: Sidobre, Causse de Caucalière, Montagne Noire, ...

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

RANDOS DOUCES DES JEUDIS APRES-MIDI

Départ: 13h 30 du terrain de rugby. Début: **jeudi 8 septembre**

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

Accompagnateur:- Jean-Claude RAMOND, Jean-François DURAND.

RANDOS DES VENDREDIS APRES-MIDI

Départ du stade de rugby à 13 h 15. Début: **vendredi 9 septembre**

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

Accompagnateurs: Michel BOURGES, Aimé MONTAGNE, Gérard PIQUEMOLES.