

**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.



### **DATES A NOTER:**

**Repas des randonneurs:**  
VENDREDI 27 JANVIER le soir.

**Entretien de nos chemins:**  
SAMEDI 15 AVRIL 8h-12h

**Pique-nique du club:**  
LUNDI 26 JUIN Base des Etangs

### **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.

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

# **CALENDRIER 2023** janvier-septembre. **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 du 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	Départ	Lieux	Animateurs	A noter
15. 01.2023	8H	<b>LE SOULIE-Les Planques</b>	Viviane-Alain	Patrimoine 18 km
05.02.2023	8 H	<b>CASTANS-Quiersboutou</b>	Alain-Viviane	15 km + 830
19.03.2023	8 H	<b>LA COQUILLADE</b>	Paulette Jacques	
02.04.2023	8 H	<b>CHÂTEAU D'ARQUES</b>	Daniel	
14.05.2023	8 H	<b>CHÂTEAU DE MONTEGUT</b>	Daniel	
11.06.2023	8 H	<b>RANDO-SURPRISE</b>	Groupe animateurs	CHUT

### **Sorties PYRENEES avec nuits en refuge en 2023:**

5/6/7 JUILLET : GAVARNIE-PIMENE-CIRQUE et CASCADE  
avec refuge des ESPUGUETTES(2 nuits).

30/31 AOÛT et 1 SEPTEMBRE: MONTCALM-PIQUE D'ESTATS-  
SULLO (en option) avec refuge du PINET(2 nuits).

Inscriptions en janvier.

### **VOYAGE RANDO 2023: LA BRETAGNE.**

Lieu: Résidence ARMOR à DOUARNENEZ.

Date: du 02 au 09 septembre 2023.

Informations: Christian 06 78 35 22 18 .

## 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 Saix, à 13 h 15.

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, ....

### **SORTIE COMMUNE : LUNDI 22 MAI.** Départ en car.

Lieu: secteur de MONESTIE. Une fiche précise vous sera adressée.

## RANDOS DES MARDIS APRES-MIDI

Sorties programmées hors vacances scolaires.

Départ: A 13 h 15, du terrain de rugby de Saix.

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, Claude ROQUE, Daniel VAL...

## RANDOS DOUCES DES JEUDIS APRES-MIDI

Départ: 13h 30 du terrain de rugby.

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

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

## RANDOS DES VENDREDIS APRES-MIDI

Départ du stade de rugby à 13 h 15.

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

Accompagnateurs: Michel BOURGES, Aimé MONTAGNE, Gérard PIQUEMOLES.