

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 29 SEPTEMBRE**

Rendez-vous 21h mairie de VIVIERS.
S'inscrire dès réception fiche spéciale.
Renseignements: LUCIEN 06 12 38 75 96

RELAJ TELETHON TARNAIS **SAMEDI 9 DECEMBRE** Arrivée finale à VIVIERS.

QUELQUES RAPPELS

Pour participer aux activités du club de randonnées des MJC de SAIX et MJC de VIVIERS LES MONTAGNES, il faut:

- Être membre de l'une des M.J.C. du Tarn. L'adhésion à la MJC de SAIX ou de la MJC 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 MJC 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 MJC 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, entretien de chemins...), les responsables vous proposeront **une licence 2024** dont les tarifs seront précisés dans la grille qui vous sera donnée.

SECTION RANDO DES MJC DE SAIX et MJC DE VIVIERS-LES-MONTAGNES.

CALENDRIER 2023 –2024

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: 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-C RAMOND: 05 63 74 70 04 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

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

Roselyne GUIBBERT: 06 78 18 00 67

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

Vendredi: Aimé MONTAGNE: 06 16 37 45 48

Gérard PIQUEMOLES: 06 76 24 01 99

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
24.09.2023	8H	CABRESPINE Arête du château.....	Yves	+ 940 m
08.10.2023	8H	CASTANS Quiersboutou...	Alain-Viviane	15 km + 800m
12.11.2023	8H	PAULINET	Yves	+900m
10.12.2023	8H	LE SOULIE-Les Planques	Viviane-Alain	Patrimoine 18 km
14.01.2024	8H	DOURGNE –Montalric	Alain	18 km + 780m
04.02.2024	8H	LA GALAUBE– les 3 lacs	Jacky	
17.03.2024	8H	CAROUX - cabanes des Luttes– cabalet—bardou – Héric....	Groupe Caroux	+900 m
28.04.2024	8 H	Château de MONTEGUT	Daniel	
12.05.2024	8 H	ST GERVAIS SUR MARE Château de Nayran	Paulette Jacques	
16.06.2024	8 H	RANDO-SURPRISE	Groupe animateurs	CHUT

DATES SORTIES PYRENEES 2024 avec nuits en refuges :
3/4/5 JUILLET et 28/29/30 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 terrain de rugby de Saïx, à 13 h 15.

Début: **lundi 4 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 5 septembre.**

Départ: A 13 h 15, du terrain de rugby de 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, Claude ROQUE, Daniel VAL...

RANDOS DOUCES DES JEUDIS APRES-MIDI

Départ: 13h 30 du terrain de rugby.

Début: **jeudi 7 septembre**

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. Début: **vendredi 8 septembre**

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

Accompagnateurs: Michel BOURGES, Aimé MONTAGNE, Gérard PIQUEMOLES.