

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.