

DES DATES A RETENIR:

VENDREDI 30 JANVIER: REPAS DE LA RANDONNEE.

DIMANCHE 29 MARS: rando « BEBES CALINS », départ salle Elie CASTELLE, route de Sémalens (circuits sous notre responsabilité).

SAMEDI 11 AVRIL: Matinée d'ENTRETIEN DE NOS CHEMINS.

LUNDI 29 JUIN: PIQUE-NIQUE du CLUB, base des Etangs.

VOYAGE-RANDO: EN CORREZE.

20 au 27 JUIN 2015.



RANDONNEES TARNAISES 2015

26.04: Rando challenge DAMIATTE.

23 et 24.05: Rando Occitane SENOULLAC.

27.05: Rando Paysagère Vignoble Gaillacois.

Ou chercher sur:

www.randonnee-tarn.com

QUELQUES RAPPELS.

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

-Être membre de l'une des M.J.C. du Tarn .

. Il est recommandé de prendre aussi la carte de la Fédération de Randonnée Pédestre (FDRP)

-Fournir un certificat médical d'aptitude à la randonnée pédestre

-La M.J.C. de SAIX demande une participation de 15 euros.

Adhésion à la Fédération Française de Randonnée Pédestre:

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, réductions dans certains magasins...**), afin d'être reconnus par les administrations... les responsables vous proposeront **une licence 2015** dont les tarifs seront précisés dans la grille qui vous sera donnée.

FICHE A DEMANDER à Jean-Claude RAMOND ou Alain GIMENO.

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

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

CALENDRIER 2015 (Janvier à Aout)

DIMANCHE A LA JOURNEE: Départ du parking de la Mouline, sous l'église de SAIX, à 8H .

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

LUNDI A LA JOURNEE: Départ Caisse d'Epargne à 8 H.

MARDI APRES-MIDI: Départ au parking de la Mouline à 13 H 15.

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

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

CONTACTS:

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

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

Dimanche: A.GIMENO: 05 63 74 77 68 J-C. LACLAU 05 63 74 79 61

Maguy PECH: 05 63 74 86 08

J. BONNEL: 05 63 74 76 21

Jacques GENOUDET: 05 63 74 74 95 Yves NEGRE: 05 63 74 76 46

Daniel VAL: 05 63 74 74 07

Marc HERVIER: 05 63 74 79 23

Lundi journée: Maguy PECH: 06 84 31 77 86

Yves NEGRE: 06 88 67 42 95 Marc HERVIER: 06 73 74 07 45

Pierre BOUISSET: 05 63 74 70 09

Lundi après-midi: Jean-Pierre BONNAFOUS: 05 6 3 71 74 63

J-Claude RAMOND: 05 63 74 70 04 Jean VEAUTE: 05 63 74 75 83

Christian TRESSOL: 05 63 74 74 64 Michel GARROUSTE: 05 63 72 35 29

Mardi: Jacques GENOUDET: 05 63 74 74 95

Alain GIMENO: 05 63 74 77 68 J.Claude LACLAU: 05 63 74 79 61

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

Paulette et J. BONNEL: 05 63 74 76 21 Claude ROQUE: 06 71 28 26 08

Jeudi: J-Claude RAMOND: 05 63 74 70 04

Vendredi: Michel GARROUSTE: 05 63 72 35 29

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 annulée ou modifiée.

En général, randonnées de **5 à 7H de marche**.

DATES	DEPART	LIEUX	Animateurs	PARTICULARITES
11.01.15	8H	LABASTIDE-Rx. Dolmen-Pt Gaulois.	Alain Viviane	18Km D:750 m..
22.02.15	8H	SOREZE- MALAMORT.	Yves Marc	
22.03.15	9H	Cascade de CUBSERVIES.	Viviane Alain	D: 950m.
12.04.15	8H	CABRESPINE- Grotte du Maquis.	Yves Marc	D: 1000m.
03.05.15	8H	CAROUX: Le 8 de MONS.	Groupe Caroux	D: 1150m.
07.06.15	7H30	SAINT -ANTONIN- NOBLE-VAL. Cir- cuit de BROUSSES.	Paulette Jacques	6 h de marche. 18 km.

SORTIES PYRENEES 2015:

14/15 MARS: Raquettes (refuge des Bouillouses).

4/ 5 JUILLET: Lac Gréziolles, pic Portarras (refuge Campana de Cloutou).

29/30 AOUT: lac Portet, cols Aratille et des Mulets, retour Gaube (refuge Wallon).

RANDONNEE D'UN JOUR AVEC DEPLACEMENT EN CAR:

Lundi 27 Avril: Les Capitelles de la Livinière. D:8H Place du Rivet.
Animatrices: Marie-Claude CAFFORT et Aline CRESPIY.

RANDOS DES LUNDIS APRES-MIDI

Sorties programmées en dehors des vacances scolaires.

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

Pas de lieu programmé 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: Jean-Pierre BONNAFOUS, J. Claude RAMOND, Christian TRESSOL, Jean VEAUTE, Michel GARROUSTE.

RANDOS DES LUNDIS A LA JOURNEE

Sorties programmées **tous** les lundis, vacances comprises.

Départ: Caisse d'Epargne de Saïx à 8 H.

Accompagnateurs: Maguy PECH, Pierre BOUISSET, Yves NEGRE, Marc HERVIER.

RANDOS DES MARDIS APRES-MIDI

Sorties programmées hors vacances scolaires.

Départ: A 13 h 15, du parking de la Mouline, sous l'église de Saïx.

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: Paulette et Jacques BONNEL, Jacques GENOUDET, Alain GIMENO, Jean-Claude LACLAU, 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 (coordonnateur), Maguy. PECH, A.GIMENO, M.HERVIER, P.BOUISSET, J-P.BONNAFOUS, A.MONTAGNE, C.TRESSOL...

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, Michel GARROUSTE, Aimé MONTAGNE, Gérard PIQUEMOLES.