

Castres Lameilhé Rando

Saison 2020 - 2021

35 randos douces les **lundis** après-midi
2 à 2h30 de marche sur 6 à 8 km

21 randos les **mardis** et **jeudis** après-midi
3 à 3h30 de marche, de 9,5 à 12 km, avec du dénivelé

18 randos à la journée les **dimanches**
4h30 à 5h30 de marche, de 12 à 20 km, de 300 à 1 000 m de dénivelé

2 sorties en **week-end**

8 **sorties culturelles**
en partenariat avec le SNA à Albi et le Théâtre de la Cité à Toulouse
Organisation conjointe avec les MJC 81

Participations au Téléthon, MJC vous baladent...



MARDI . JEUDI . MARDI . JEUDI . MARDI . JEUDI

DÉPART : 13h30 précises sur le parking ex MJC rue Goya, rassemblement **10 minutes avant**.

CARACTÉRISTIQUES : de 3h à 3h30 de marche, de 9km500 à 12km sur sentiers parfois accidentés et avec dénivelé ; à la portée de tout marcheur-randonneur.

Une randonnée à la journée sera programmée en juin. Départ 9h, retour vers 18h30. Prévoir le pique-nique.

LIEUX : Région de Mazamet, Réalmontais, Sidobre, Montagne noire, le Brassagais, randos dans le Castrais, le Graulhétois... Covoiturage.

1/3-sept.	Brassagais : Puech Margot , croix du curé	9/11-févr.	Roquecourbe : Pech-Bruc, St Jean de Vals
15/17-sept.	Terre de Bancalié : Roumégoux, chemin des mûres	2/4-mars	Lac des Montagnès : Puech d'Enblanc
29-sept. 01-oct.	Lacrouzette : Les rocs de Crémaussel	16/18-mars	Técou : sentier des Clochers
13/15-oct.	St Julien du Puy : sentier des coteaux	30-mars 01-avr.	Berlats : Puech des Carbonnières
3/5-nov.	Montredon Labessonnié : le Budel	13/15-avr.	Hautpoul : moulin de l' Oule, chemin des passes
17/19-nov.	Lempaut : la ronde Madeleine	4/6mai	Jaladieu, Monségou, Le Sécun
1/3-déc.	Sorèze : oppidum de Berniquaut	18/20-mai	Cabardès : Roquefère, cascade de Cubserviès. Départ : 9h, 14 Km, 5 h, dénivelé 500 m
15/17-déc.	Noailhac : le Ganoubre nord		Randonnée à la journée
5/7-janv.	Lamillarié : chemins des Galloromans	1/3-juin	St Gauzens : boucle de Gaudentius
19/21-janv.	Montredon Labessonnié , La Cazalié, les Hauts de Bouyrols	15/17-juin	Le Vintrou : le trou du Vent
	Galette	29-juin 01-juil.	Espérausses : sentier des houx et des buis
2/4-févr.	Serviès : le Pas du Loup		

DIMANCHE . DIMANCHE . DIMANCHE . DIMANCHE

DÉPART : 8h00, 8h30 ou 9h00 selon horaires indiqués. Rassemblement parking ex MJC, rue Goya **CARACTÉRISTIQUES** : 12 à 20 kms, 4h30 à 5h30 de marche environ, dénivelés de 300 à 1000 m, parfois sportifs (Caroux, Espinouse...) ; à la portée de tout marcheur-randonneur entraîné.

LIEUX : le Caroux, la Montagne Noire, l' Espinousse, le Somail, le Gaillacois, le pays cordais, le Cabardès... avec déplacement en voiture de 20 à 80 km.

Date	Lieu	Départ	Distance	Dénivelé	Durée
05-06 sept.	Week-end montagne - Pyrénées	Samedi 5 à 7 h			
13-sept.	Pays cordais : Itzac, les Dunes de Maraval	8 h 30	18 km	483 m	5 h 45
27-sept.	Tanus : vallée du Viaur, chapelle des Planques	8 h 30	17,5 km	660 m	5 h
4-oct.	Rando santé				
11-oct.	Les MJC vous baladent : autour du DICOSA, du château de La Serre, Cambounet sur le Sor et Saix				
18-oct.	Gijounet : La tournée du facteur	9 h	15 km	630 m	5 h
8-nov.	Gaillac et les hauts de Gaillac	8 h 30	18 km	310 m	5 h
29-nov.	Le Travet , vallée du Dadou	8 h 30	16,1 km	624 m	5 h 45
13-déc.	Mazamet : Hautpoul, la passerelle, Les Montagnès	9 h	14 km	600 m	4 h 30
10-janv.	Tour de Castres : Lameilhé, centre historique, Gourjade, ch. des fontaines . Galette	9 h	15 km		
31-janv.	Conques-sur-Orbiel : circuit des Capitelles	8 h 30	16 km	250 m	5 h
14-févr.	Lauragais : St Julia, circuit des clochers	9 h	18 km	350 m	5 h
7-mars	Brassac : Bourguet del clot	8 h 30	18 km	550 m	5 h 30
28-mars	Cabrespine : le pas de l'Aube, Serremijeanne vallon de la Clamoux	9 h	13,5 km	400 m	4 h 30
11-avr.	Rouvials : Les 1000 marches du saut de Vezolles	8 h 30	13 km	650 m	5 h 30
2-mai	La Salvetat/Agout , le Fayet, voie d'Arles	8 h 30	17 km	412 m	5 h
29/30-mai	Week-end Saint Gervais sur Mare				
13-juin	Lacaze : La Razigade, St Jean del Frech	9 h	15 km	500 m	5 h
27-juin	Vaour : St Michel de Vax, Roussayrolles	8 h 30	16 km	320 m	5 h

SÉJOUR . SÉJOUR . SÉJOUR . SÉJOUR . SÉJOUR

Un groupe de 4 à 5 animateurs organise un séjour en fin de saison.

Des randonnées de 2 à 3 niveaux sont proposées ainsi que des visites touristiques. Un apéritif convivial avec éventuellement la contribution des participants (préparation d' «amuse-gueules») est planifié le premier soir du séjour.

En fonction de la distance, les déplacements se font en car : de Castres au lieu d' hébergement et du lieu d' hébergement aux différents départs de randonnées.

29-30 mai 2021 : Saint Gervais sur Mare

Samedi 29 : Douch : plateau du Caroux, table d' orientation, GR7, 12 km (ou 8 km), 500 m de dénivelé (ou 310 m)

Dimanche 30 : St Gervais : serre de More, les Banissous, 16 km, 900 m ; ou **St Gervais** : portail de Roquandouire, 10 km, 420 m

Covoiturage

SAISON CULTURELLE . SAISON CULTURELLE

Les MJC 81 - Castres Lameilhé ", Baraque 21, Labruguière, Saïx, Les Salvages, Puylaurens, Viviers les Montagnes avec l' aide de la FD des MJC 81 pour le transport - en partenariat avec la SNA à Albi et le Théâtre de la Cité à Toulouse, ont programmé pour les adhérents :

1. **samedi 26 septembre, 17 h** : **Mémoires en short** par le conteur Olivier de Robert – Albi - Humour (15 €)
2. **jeudi 1er octobre, 20 h 30** : **Georges Dandin**, pièce de Molière sous la direction de Michel Fau de la Comédie française – Albi – Théâtre (25 €). Bord de scène après le spectacle avec le metteur en scène et les acteurs.
3. **vendredi 13 novembre, 20 h 30** : **Toulouse Lautrec** par les danseurs du ballet du Capitole de Toulouse, chorégraphie de Kader Belarbi – Danse - Albi (30 €)
4. **mercredi 13 janvier, 19 h 30** : **La vie de Galilée**, mise en scène de Claudia Staviski avec Philippe Torreton, pièce de Berthold Brecht - Albi - Théâtre (25 €)
5. **mercredi 17 février, 20 h** : **Le silence de la peur**, vie de Nina Simone mise en scène par David Geselson – Toulouse – Théâtre (25 €)
6. **mardi 9 mars, 20 h 30** : **Beaucoup de bruit pour rien** de William Shakespeare, mise en scène de Maïa Sandoz et Paul Moulin – Toulouse - Théâtre (25 €)
7. **vendredi 9 avril, 20 h 30** : **Uwrrubba**, ballet opéra méditerranéen mis en scène par Ali et Hédi Thabet - Toulouse - (30 €)
8. **mardi 11 mai** : **El Baile**, ballet argentin sur une chorégraphie de Mathilde Monnier et Alan Pauls - Albi - Ballet (25 €)

Le prix affiché comprend la place de spectacle et pour certains, le transport en bus.

Renseignements auprès du secrétariat de votre MJC,

AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES

- ❖ **Eco Randos 81 le mercredi 9 septembre**, sentier des oiseaux à l' espace de loisirs Les Étangs, avec le Comité départemental de la Randonnée pédestre du Tarn.
- ❖ **Les MJC vous baladent... le dimanche 11 octobre**, randonnée pédestre « Go – des étangs au château » à partir de l' espace loisirs des étangs de Saïx, Balade multigénérationnelle, accessible à tous. Accueil dès 8h30 pour un départ à 9 h...
- ❖ Participation du club à l' organisation de la randonnée du **Téléthon 2019 en décembre**, à la demande de l' AFM Téléthon 81 Tarn Sud.