Castres Lameilhé Rando

SAISON 2021 - 2022

33
randos douces les
lundis après-midi
2 à 2 h 30 de
marche sur
6 à 8 km

19
randos les
mardis et **jeudis**
après-midi
3 à 3h30 de marche
de 9,5 à 12 km avec
du dénivelé

23
randos
à la journée
les **dimanches**
4h30 à 5h30 de marche,
de 12 à 20 km,
de 300 à 1 000 m
de dénivelé

7
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,
Eco Rando
du CRDP

2
sorties en
week-end

Castres Lameilhé Rando

LUNDI 2021 - 2022

Départ : 13h30 précises sur le parking 104 rue Goya (ex MJC), rassemblement 10 minutes avant. Retour : vers 17h, 17h30.

Caractéristiques : de 2 h 30 à 2 h 45 de marche, de 6 km à 8 km sur sentiers faciles avec faible dénivelé. En cas de mauvais temps la rando peut être annulée ou le circuit modifié.

Lieux : Lautrecois, Montagne Noire, Sidobre, Viviers-lès-Montagnes, Pays castrais, ...

Equipement : chaussures de marche obligatoires, poncho de pluie, gourde, goûter.

DATE	LIEU	DISTANCE	DÉNIV. CUM.	DURÉE
6 sept.	Les Montagnès, Puech d'Enblanc	7 km	180 m	2 h 30
13 sept.	Graulhet, les 3 lacs	8,2 km	225 m	3 h
20 sept.	St Salvy, Le Pereire par la croix de Verrières	8 km	250 m	3 h
27 sept.	Sémalens, le Plo de Drulhe	7,4 km	130 m	2 h 30
4 oct.	Lafontasse, chaos de la Rouquette et le lac bas	6,5 km	160 m	2 h 50
11 oct.	Aiguefonde, grotte de Lacalm	7,2 km	180 m	2 h 15
18-oct	Longuegineste, le bois de La Pouille	7,2 km	100 m	2 h 20
8 nov.	Montpinier, Mazières par le château	8,6 km	200 m	3 h
15 nov.	Montredon Labessonnié, chemin de Travanet par la Combié	7,5 km	250 m	3 h
22 nov.	Les Salvages, La Bringarié, La Bracadelle (centre équestre)	7,6 km	200 m	2 h 45
29 nov.	Tournemire, La Laugerie, La Caulié	8,7 km	180 m	3 h
6 déc.	Castres : Lameilhé et le Salinal	6,8 km	90 m	2 h 45
13 déc.	Montfa, le château	8 km	180 m	2 h 40
3 janv.	Lautrec, voie verte, Très vents	7,6 km	110 m	2 h 30
10 janv.	Viviers-les-Montagnes, Chemin des Hérons,Sendrone	7,7 km	150m	2 h 45
17 janv.	Castres : boucle de Jean Petit . Galette	8,1 km	120 m	2 h 30
24 janv.	Le Lautrécois : Les Ormes par Carlès	7,4 km	100 m	3 h
31 janv.	Valdurenque, le Causse, Gaïx	7,8 km	125 m	2 h 30
7 fév.	Revel , Saint Ferréol par la Garrigole	7,6 km	180 m	2 h 45
14 fév.	Magrin par La Serre	7,8 km	220 m	2 h 50
07-mars	Pont de l'Arn, les Hauts de St Baudille	6,5 km	160 m	2 h 20
14-mars	Fontbruno : les jonquilles	7 km	180 m	2 h 30
21-mars	Le Rialet : autour du barrage du Pas des Bêtes	7 km	160 m	2 h 40
28-mars	Laboutarié, les Terres blanches	7,7 km	110 m	2 h 15
4 avr.	Le Bez , Belfort, Les Payssibots, Boucle des Cabanes	7,5 km	230 m	3 h
11 avr.	Sorèze, le Barracou, les moulins	7,2 km	220 m	2 h 40
09-mai	St Salvy de La Balme, Le Rouquis, chaos de la Balme, Les Tailhades	7 km	260 m	3 h
16-mai	Roquecourbe, Ste Juliane, voie du train	8 km	240 m	3 h
23-mai	Lafenasse, La Bancalié	7,3 km	190 m	2 h 45
30-mai	Journée. Matin : autour du pic de Nore, pique-nique au Birotos. Après-midi : circuit des glacières de Pradelles	4 km 7,5 km	120 m 185 m	1 h 45 2 h 45
13-juin	Mouzièss-Teulet, lo camin del Théoulet	7,6 km	190 m	2 h 30
20-juin	Albine, le Candesoubre	7,4 km	250 m	2 h 50
27-juin	Mazamet, Roquerlan, les Escaunelles	6,8 km	260 m	2 h 30

MARDI JEUDI 2021 - 2022

Départ : 13h30 précises sur le parking ex MJC (104 rue Goya), rassemblement 10 minutes avant. Retour : vers 18h-18h30
Caractéristiques : de 3 h à 3 h 30 de marche, de 9,5 km à 12 km sur sentiers parfois accidentés et avec dénivelé ; à la portée de tout marcheur-randonneur. En cas de mauvais temps la rando peut être annulée ou le circuit modifié.
Lieux : région de Mazamet, Lautrécois, Réalmontais, Sidobre, Montagne noire, Brassagais, Pays castrais, Graulhétois...

DATE	LIEU	DISTANCE	DÉNIV.	DURÉE
07-09 sept.	**Lautrec**, chemin de l'ail et voie verte	9 km	243 m	3 h
21-23 sept.	**Mazamet** : chemin des passes, route du sel	11 km	320 m	3 h 30
5-7 oct.	**Labastide-Dénat**, le sentier des panoramas	11,8 km	290	3 h
19-21 oct.	**Ferrières,** « le petit train » Armengaud Cabrespine	10,5 km	410 m	3 h 20
9 nov.	**Puylaurens**, St Étienne de Florac, La Ricaudié	9,5 km	210 m	3 h
23-25 nov.	**Malacan**, Fialessuch	10 km	386 m	3 h 15
7-9 déc.	**Sorèze**, Le Causse du Calel	9,5 km	320 m	3h20
14-16 déc.	**Brassac**, la boucle du Salas	8,2 km	280 m	2 h 45
4-6 janv.	**Tournemire**, La Parulle	9,1 km	310 m	3 h
18-20 janv.	**St Salvy,** ronda del peiraire , Galette	8,6 km	240 m	2 h 45
1-3 fév.	**Durfort**, les moulins	9,5 km	400 m	2 h 45
15-17 fév.	**Puylaurens**, Saint Sébastien	12 km	380 m	3 h 25
8-10 mars	**Les Gaux**, La métairie des prés, Le Sindié	8,8 km	430 m	3 h 15
22-24 mars	**Montredon Labessonié**, Le Budel	10,2 km	253 m	3 h 20
5-7 avr.	**Le Bez**, boucle des sources de la Durencuse	10,9 km	330 m	3 h 20
19-21 avr.	**Técou**, le sentier des clochers	10,4 km	230 m	3 h
10-12 mai	**Arfons**, Le Montalric	10 km	350 m	3 h 10
24-mai	**Rouairoux,** entre Arn et Thoré	11,2 km	320 m	3 h 20
14-16 juin	**La Raviège : Rouquié**, la balade montéliote. Journée	13 km	500 m	4 h
28-30 juin	**Montredon-Labessonnié**, de la croix de Capello à Laval	10,8 km	500 m	3 h

DIMANCHE 2021 - 2022

Départ : 8h, 8h30 ou 9h selon horaires indiqués. Rassemblement 10 min avant, parking 104 rue Goya. Retour : vers 18h
Caractéristiques : 12 à 20 kms, 4 h 30 à 5 h 30 de marche environ, avec dénivelés de 300 à 1000 m, parfois sportifs (Caroux, Espinouse...) ; à la portée de tout marcheur-randonneur entraîné.
Lieux : Caroux, Montagne Noire, Espinousse, Somail, Pays castrais, Pays cordais, Cabardès... avec déplacement en voiture de 20 à 80 km.
En cas de mauvais temps, la randonnée peut être annulée ou l'itinéraire modifié.

DATE	LIEU	Départ	Distance	Déniv. cum.	Durée
04-05 sept.	Week-end montagne : Pyrénées - Brèche de Roland (2807 m) et ascension du Taillon (3144 m)				
05 sept.	Caroux : Douch, col de Salis, le Vialais, Montagne d'Aret (GRP)	8h30	12 km	450 m	4 h 45
19-sept.	Le Soulié, Les Planques	9h	16,7 km	350 m	5 h
3-oct.	Col du Cabarétou, lac de Vezoles	8h30	18,4 km	520 m	5 h 40
17-oct.	Les Ilhes, La Grave, Piquotalen, Montserrat, le Vigné	8h30	17,5 km	560 m	5h
7-nov.	MJC vous baladent : Les eaux de St Baudille				
21-nov.	Saint-Pons, Les Palombières, Artenac	9h	14,5 km	600 m	5 h
	Col du Roujas par le sentier supérieur du Cabalet (sportif -)	8h30	11 km	550 m	4 h 10
12-déc.	Roquecourbe, Bouyrols, Montredon, La quille du Roy	9h	14,4 km	460 m	4 h 45
	Piste supérieure du Rieutor (sportif)	8h	10 km	800 m	5 h 30
9-janv.	Les Cammazes, tour du Lac	9h	16,2 km	350 m	5 h 30
30-janv.	Les Salvages, boucle de Gourteau. Galette	9h	16 km	330 m	5 h
13-févr.	Lespinassière, Le Cun San Marti	8h30	18 km	700 m	5 h 30
13-mars	Ambialet, le méandre, GR 36, Le Belvédère, les 2 Puechs	8h30	14 km	400 m	5 h 30
03-avr	Les Escudiés, Le Lampy	8h30	19 km	300 m	5 h 30
24-avr.	Cassagnoles, Roquedaut	8h30	15 km	650 m	5 h 20
15-mai	Mazamet, moulin de l'Houle, les Montagnès, la passerelle	9h	15,6 km	690	5 h 30
03-07 juin	Séjour : Soulac				
12-juin	St Geniès de Varensal, les falaises d'Orque et le Marcou (sportif)	8h	14 km	930 m	5 h 30
	Anglès, Croix du Bessou, Moulin de Vergougnac	9h	14,5 km	210 m	4 h 45
26-juin	Brassac, le Bourguet del Clot	8h30	19,4 km	650 m	6 h
Randonnées sportives du samedi proposées une semaine avant le jour de la rando, en fonction de la météo.					
Bardou	Lac blond, col de Salis, col de l'Ayrole	8h	11,8 km	890	5 h 10
Castanet le Haut	Chapelle St Eutrope, col de l'Ourtigas, arête de Razigade	8h	11,9 km	880	5 h 20
St Martin Arçon	Cascade d'Albine, piste des Bitterois, col de Bartouyre	8h	9,7 km	940	4 h 45
Mons-La Trivalle	La voie Ferret, roc du Caroux	8h	9,3 km	1020	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.

3 – 7 juin 2022 : Soulac

SAISON CULTURELLE . SAISON CULTURELLE

Les MJC 81 - Castres Lameilhé ", Baraque 21, Brassac, Labruguière, Lagarrigue, 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 :

- *Rimbaud en feu* avec Jean-Pierre Daroussin, mise en scène Anna Novion.
  Mercredi 13 octobre à 20 h30. Scène Nationale à Albi.
- *Maria de Buenos Aires*, ballet par la troupe du ballet National du Rhin.
  Mercredi 24 novembre à 19 h 30. Scène Nationale Albi.
- *Tartuffe* de Molière, mise en scène Guillaume Séverac-Schmitz.
  Mercredi 15 décembre 2021 à 20 h. Théâtre de la Cité à Toulouse.
- *Miramar* ballet de Christian Rizzo / ICI – CCN Montpellier Spectacle présenté avec La Place de la Danse.
  Mercredi 26 janvier 2022 à 19 h 30. Théâtre de la Cité à Toulouse.
- *Snow Thérapie* mise en scène Salomé Lelouch avec Alex Lutz et Julie Depardieu.
  Vendredi 11 février 20 h 30. Scène Nationale Albi.
- *J'accuse*, texte d'Annick Lefebvre, mise en scène de Sébastien Bournac. Compagnie TABULA RASA.
  Mercredi 23 mars 20 h. Théâtre de la Cité à Toulouse.
- *Hôtel* par le Cirque Eloize
  Mercredi 18 mai 19 h 30. Scène Nationale Albi.

AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES

- **Eco Randos 81** le mercredi 15 septembre, La Borde Basse, Gourjade, avec le Comité départemental de la Randonnée pédestre du Tarn.
- **Les MJC vous baladent…** le dimanche 7 novembre, randonnée pédestre « Les eaux de Saint Baudille» 2 circuits. 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 2021** en décembre, à la demande de l'AFM Téléthon 81 Tarn Sud.