

Castres Lameilhé Rando

SAISON 2022 - 2023

35 Randos douces les **lundis après-midi**
2 à 2 h 30 de marche sur 6 à 8 km

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

22 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**

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



LUNDI 2022 - 2023

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
5 sept.	Labruguière, En Laure, Les Gaux	6,6 km	103 m	2 h
12 sept.	Dourgne, le bocage et le chemin d'Arles	7,7 km	90 m	2 h 15
19 sept.	Puylaurens, boucle St Etienne Florac	7 km	150 m	2 h 30
26 sept.	Lombers le sentier des Romains	7,6 km	150 m	2 h 30
3 oct.	Puygouzon, Labastide Dénat, sentier des panoramas	8,3 km	170 m	2 h 30
10 oct.	Le Castelet, bois de Gasquignoles	7,5 km	190 m	
17-oct	Les Montagnes, Prat Julie, La Calmilhe	7,4 km	180 m	2 h 30
7 nov.	Fréjeville, la Tourette, le Pioch	6,4 km	140 m	2 h
14 nov.	Puylaurens, boucle de Montaud par Verdurette	7 km	220 m	
21 nov.	Journée Gaillac primeur			
28 nov.	Le Merle, Pouloye	7,4 km	210 m	2 h 45
5 déc.	Sémalens, le chemin des amoureux	8 km	10 m	2 h 30
12 déc.	Noailhac, Boissezon, le Colombier	8,3 km	250 m	3 h
2 janv.	Saix, le Théron, mont de Saix	7 km	150 m	2 h
9 janv.	Belherbette, roc du Verdier, La Fédiat	7,2 km	180 m	2 h 30
16 janv.	Soual, les Pigeonniers Galette	8,4 km	37 m	2 h 30
23 janv.	Roquecourbe, boucle Tuileries, Mas d'Enfau	7 km	100 m	2 h 30
30 janv.	Chemin des Hérons, bois de la Pouille, Longuegineste	7,5 km	120 m	2 h 20
6 fév.	Guitalens, le Chemin de l'eau	7,6 km	220 m	2 h 40
13 fév.	Brassac, les vieux quartiers	7,2 m	180 m	2 h 15
06-mars	Dourgne, Le Fromagé, La Capelette	6,5 km	230 m	2 h 30
13-mars	Sidobre : Beyriès, Caminade, Crémaussel, circuit des merveilles	6,9 km	216 m	2 h 45
20-mars	Damiatte, St Martin, En Gontier	8,1 km	130 m	2 h 30
27-mars	Serviès, Varagne, les Eoliennes	7,8 km	240 m	3 h
3 avr.	Réalmont, sentier du Puech du Caylou	6 km	120 m	2 h
11 avr.	Lac de Laprade Basse Pâques	6,2 km	110 m	2 h
17 avr.	Brassac, boucle des Cabanes, Les Payssibots, La Combe du Bez	7,5 km	200 m	3 h
08-mai	Anglès, le moulin de Lancette	7,6 km	180 m	2 h 15
15-mai	Labastide, sentier des Cayrans	6,8 km	240 m	2 h 15
22-mai	Lafontasse, Chaos de la Rouquette, lac Bas	6,5 km	160 m	2 h 50
30-mai	St Salvy de la Balme, le Peyrayre par la croix des Veyrières Pentecôte	7,4 km	200 m	2 h 30
05-juin	Lafenasse, chemin des mineurs	8 km	140 m	2 h 30
12-juin	Journée : Lacaune M : visite musée du vieux Lacaune - AM : rando. Le Montaigut	8 km	300 m	3 h
19-juin	Forêt de Montagnol	8,5 km	200 m	2 h 45
26-juin	Sieurac, chemin Terres blanches	8,5 km	150 m	2 h 30

MARDI JEUDI 2022 - 2023

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, Graulhétols...

DATE	LIEU	DISTANCE	DÉNIV.	DURÉE
06-08 sept.	Vabre, Pont du Gat, Bau del Pont	9,2 km	355 m	3 h
20-22 sept.	Lafenasse : chemin des Mineurs	10,4 km	270 m	3 h 15
4-6 oct.	Brassac, Arcanic, le moulin Paradou	10,3 km	180 m	3h 10
18-20 oct.	Le Rialet, Le Linas, Pas des Bêtes par la Peyrarque	10,2 km	280 m	3 h
8-10 nov.	Briatexte : petite boucle des crêtes	9,5 km	170 m	3 h 15
22-24 nov.	La Môle : Les hauts de la Môle	11 km	200 m	3 h 10
6-8 déc.	Viviers les Montagnes : boucle de Viviès	12,2 km	180 m	3 h 10
13-15 déc.	Jonquières, St Jean de Magreberpeyre, Braconnac	11,5 km	100 m	3 h
3-5 janv.	Lacabarède : Les clairières de Salles	8,2 km	150 m	3 h
17-19 janv.	Castres : La Trinque Masclaret Galette	12,1 km	100 m	3 h
31 jan.-2 fév.	Caunan, La Durencuse, Le Bez, Espérières, le bois du Prince	9,8 km	390 m	3 h 15
14-16 fév.	Moulayrès : circuit par St Martin le Vieux	11,6 km	306 m	3 h 30
7-9 mars	St Amancet, Les Avaris	10,5 km	400 m	3 h
21-23 mars	Pont de l'Arn, le Vintrou, le Mariech, la Sarnarié	10 km	300 m	2 h 30
4-6 avr.	Jaladieu, château de Monségou, Le Sécun	10 km	300 m	3 h 15
18-20 avr.	Revel, Lenclas, St Paulet, Les Cassès	10,6 km	210 m	3 h
9-11 mai	Lac de Laprade, forêt de la Loubatière	10,2 km	300 m	3 h
23-25 mai	Journée - Castelnau de Montmiral, sentier du château de Lagarde	14 km	400 m	5 h
6-8 juin	Berlats, le Puech dels Carboniès	12 km	280 m	3 h 15
20-22 juin	St Amans Soutl : la Croix de La Roque	8,5 km	390 m	3 h

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, Espinouse, 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	Distanc- ce	Déniv. cum.	Durée
03-04 sept.	Week-end montagne : vallée de Lutour				
04 sept.	Le Plo de Canac	9h	14 km	440 m	5 h
18-sept.	St Salvy de la Balme, chaos de la Balme, Boissezon	9h	16,9 km	690 m	5 h 30
2-oct.	Lugan : sentier des Pays d'en Haut	9h	14 km	230 m	4 h 30
9-oct.	MJC vous baladent				
16-oct.	Caroux : col de l'Ourtiguas, col du Salis, Caissenols le Haut	8h30	11,9 km	740 m	5 h
6-nov.	Ferrals les Montagnes : circuit des hauts de Ferrals	9h	15,6 km	641 m	5 h 30
20-nov.	St Denis : La balade des gens heureux	9h	17,1 km	720 m	5 h 45
11-déc.	St Amans Valtoiret, lo Camin de la Planette	9h	14,5 km	370 m	4 h
8-janv.	La Caunette : circuit du Causse	8h30	14,5 km	380 m	5 h 20
29-janv.	Montfa : les Puechs, le château Galette	9h	17 km	280 m	5 h
12-févr.	La Salvetat, le Clap et le col de la Baraque	9h	16 km	330 m	5 h
05-mars	Labessonnié, Les Agates	9h	18 km	300 m	5 h 30
19-mars	Labastide-Rouairoux - Courniou : col de la Vergne, tunnel de la Fenille	9h	16,7 km	590 m	5 h
02-avr.	Moulares : Le grand 8	8h30	23 km	590 m	6 h 30
23-avr.	Pradelles, Portail de Nore, Laviale, roc de Peyremaux	8h30	19,8 km	740 m	6 h 30
14-mai	Sentier de l'Espinouse, Saint Martin du Froid, Salvergues	8h30	17,5 km	380 m	5 h
04-juin	Caroux pour tous : Douch, Peyro Grosso, table d'orientation, Fontsalesses, GR7	8h30	12 km	500 m	5 h
9-11 juin	Séjour : Bolquère 66 - Autour des Angles, du Lac des Bouillouses Vallée d'Eyne				
25-juin	Fayet, Col de Bélugos, église russe orthodoxe	8h00	22 km	720 m	7 h 15

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

DIMANCHE 2022 - 2023

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.

9 – 11 juin : Bolquère 66

SAISON CULTURELLE . SAISON CULTURELLE

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

- **Mercredi 28 septembre 2022 à 19h30, Albi :** Ballet *Toulouse Lautrec* de Kader Bélarbi par le ballet du Capitole. Durée 1 h 45.
- **Mercredi 19 octobre 2022 à 19h30, Albi :** *La Mouette* d'Anton Tchekhov. Durée 2 h.
- **Mercredi 16 novembre 2022 à 20 h, Toulouse :** Evènement exceptionnel. *L'Île d'Or* de Kanemu-jima par le Théâtre du Soleil dirigé par Ariane Mnouchkine. Durée 3 h 05.
- **Mercredi 7 décembre à 19h30, Toulouse :** *Catarina ou la beauté de tuer des fascistes*. Texte et mise en scène Tiago Rodrigues, Directeur à partir de 2023 du Festival d'Avignon
- **Samedi 11 février à 18h30, Toulouse :** *Paysages intérieurs*, ballet sur une chorégraphie de Carlson / Malandain. Spectacle présenté avec le Ballet de l'Opéra national du Capitole, Odysud – Blagnac et La Place de la Danse dans le cadre du Festival ICI&LÀ. Durée 1 h 10.
- **Mercredi 29 mars 2023 à 19h30, Albi :** *L'orage* d'Alexandre Ostrovski avec Denis Podalydes. Durée 2 h 30.
- **Mercredi 23 mai 2023 à 20h30, Maison de la Musique à Cap Découverte :** *Tous les marins sont des chanteurs* avec François Maurel. Durée 1 h 15.

AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES

- ❖ **Eco Randos 81** avec le Comité départemental de la Randonnée pédestre du Tarn.
- ❖ **Les MJC vous baladent...** le dimanche 9 octobre, accessible à tous.
- ❖ Participation du club à l'organisation de la randonnée du **Téléthon 2022** en décembre, à la demande de l'AFM Téléthon 81 Tarn Sud.