

Castres Lameilhé Rando

SAISON 2023 - 2024

32

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

19

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 2023 - 2024

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
11 sept.	Lombers, le chemin secret de l'autan	7,3 km	100 m	2 h 25
18 sept.	Dourgne, le chemin d'Arles, La Montagnarié	7,8 km	120 m	2 h 30
25 sept.	Lautrec, sentier de l'ail	6,5 km	150 m	2 h 15
02 oct.	Cambounès, sentier du Bois du Prince	7 km	200 m	2 h 30
09 oct.	Rigole de la montagne noire, Les Cabanelles, Plo du poteau	6,5 km	200 m	3 h
16 oct.	Sauveterre, le château, la voie verte	7,5 km	220 m	2 h 40
06 nov.	Voie romaine, Magrin, chemin du pastel	7,5 km	113 m	2 h 30
13 nov.	Ferrières, La Ramade, La Canipèze, Armengaud	7 km	250 m	3 h
20 nov.	Journée Gaillac Oeno rando			
27 nov.	Roquecourbe, les Tuileries, Mas d'Enfau	7 km	100 m	2 h 20
04 déc.	Castres : Gourjade, Castres Nord, Albinque	7,5 km	80 m	3 h
11 déc.	Hautpoul, L'Abéouradou, Labrespy, GR7	6,9 km	200 m	3 h
18 déc.	Puylaurens, La Nouvelle, Lassere, En Bouhore	6,5 km	200 m	2 h 25
08 janv.	Viviers les Montagnes, gué de Rousset, boucle du GR 653 par Vacan	7,5 km	100 m	2 h 20
15 janv.	Aigüefonde, grotte de Lacalm	7,2	180	2 h 40
22 janv.	Castres : Lameilhé, Villegagne, les crêtes			
29 janv.	Sémalens, le Plo de Drulhe, le lavoir	7,4 km	130 m	2 h 30
05 fév.	Autour de Revel			
26 fév.	Dourgne, Grangevieilles, croix Montalric	8,5 km	120 m	2 h 50
04-mars	Damiatte, La Capelle	7,8 km	240 m	3 h
11-mars	St Julien du Puy, Les Abeillous	8,8 km	195 m	2 h 40
18-mars	Fontbruno, Les Jonquilles	7 km	180 m	2 h 30
25-mars	St Amans Soult, le sentier des Raynauds	6,6 km	220 m	2 h 20
22 avr.	Labastide Rouairoux, sentier des Cayrans	6,8 km	240 m	2 h 50
29 avr.	Sorèze, le Baracou, les moulins	7,2 km	220 m	2 h 40
06-mai	Lacombe, de la prise d'eau au barrage de St-Denis	8,3 km	100 m	3 h
13-mai	Lautrec, le moulin, les crêtes	6,3 km	220 m	3 h
27-mai	Journée : Cagnac les Mines Visite du musée et randonnée Balade en Sol Mineur	5 km	20 m	2 h
03-juin	Lamilarié, chemin des galloromans	8,3 km	100 m	2 h 45
10-juin	Le Bez, Plaisance, Le Rec, La Prunelière	6,7 km	250 m	2 h 30
17-juin	Les Cammazes, voûte de Vauban, sur le tour du barrage	7 km	130 m	2 h 10
24-juin	Graulhet, sentiers des 3 lacs	8,2 km	250 m	3 h

MARDI JEUDI 2023 - 2024

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, Graulhétos...

DATE	LIEU	DISTANCE	DÉNIV.	DURÉE
05-07 sept.	St Ferréol, le chemin des amoureux, Peyrebazal	11,3 km	310 m	3 h 30
19-21 sept.	Boucle de Roquerlan	11,6 km	330 m	4 h
03-05 oct.	Anglès, moulin de Lancette	11,4 km	253 m	3 h 25
17-19 oct.	Puylaurens : boucle d'Appelle	10,9 km	306 m	3 h 20
07-09 nov.	Montredon-Labessonnié, sentier de La Griffoul	10,4 km	304 m	3 h 30
21-23 nov.	Aiguefonde, sentier du patrimoine	13 km	233 m	3 h 30
05-07 déc.	Cambounès, Le bois du Prince	7,9 km	378 m	2 h 50
19-21 déc.	Mazamet, au fil de l'eau	8 km	180 m	3 h 30
09-11 janv.	Roumégoux, le chemin des mûres	9,6 km	250 m	3 h
23-25 janv.	Le Pioch de Gaix, Le Castelet, Pioch d'Azou	11,2 km	300 m	3h30
06-08 fév.	Dourgne, les 3 Saints	10,1 km	502 m	3 h 40
27-29 fév.	St Julien du Puy, le sentier des coteaux	10 km	220 m	3 h
12-14 mars	Sorèze, Berniquaut, les grottes, Durfort	9 km	380 m	3 h 30
26-28 mars	La forêt de l'Aiguille des Cammazes (rallongée)	11 km	260 m	3 h 30
02-04 avr.	Cambounès, GR36 Malcros Lavalette Fouletière Combelirou	10,5 km	500 m	3 h 15
23-25 avr.	Brassac, Belfort, Sarazy	10 km	390 m	3 h 15
07-mai (Ascension)	Laboutarié Sieurac, Les Terres Blanches	11,5 km	208 m	3 h 00
21-23 mai	Journée : hautes prairies de Ferrals, source de la Cesse	13,5 km	510 m	5 h 20
04-06 juin	Vabre, Le Suppliant Pont de Bézergues Le Bouissas Thérondel	10,7 km	427 m	3 h 15
18-20 juin	La Souque d'Anglès	10,1 km	210 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, 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	Distan- ce	Déniv. cum.	Durée
02-03 sept.	Week-end montagne : Marcadau, lac de Gaube		25,1 km	1414 m	10 h
03 sept.	Les Ilhes, Fournes-Cabardes, Mont Simel	9h	14,1 km	750 m	5 h 30
17-sept.	Cammazes : la chapelle préromane et tour de Roquefort	9h	16,5 km	350 m	5 h 30
01-oct.	Fontrieu, Caillé haut	9h	17,4 km	460 m	5 h 30
15-oct.	Cazelles, Fontiers Cabardes	9h	16,4 km	450 m	5 h
5-nov.	Gaillac : les Hauts de Gaillac	9h	17 km	360 m	5 h 10
19-nov.	Montolieu, Moussoulens	9h	17,6 km	488 m	5 h 30
03-déc.	Riols : autour du Jaur	9h	17 km	580 m	5 h 45
17-déc.	Larroque, circuit des Chapelles	9h	15,7 km	680 m	5 h 30
7-janv.	Velieux 34 : circuit de Rieussec	9h	15,2 km	440 m	5 h 30
28-janv.	Damiette, le bois de La Capelle	9h	19 km	450 m	5 h 50
11-févr.	Salles sur Cérou, la vallée de la Zère Monestié, Le Suech, GR 36	9h	19,2 km	430 m	5 h 50
03-mars	Cessenon sur Orb	8h30	19,2 km	305 m	5 h 30
24-mars	Tanus : vallée du Viaur, chapelle des Planques	8 h 30	17,5 km	660 m	5 h
07-avr.	Colombière sur Orb, piste de la buffe, les gorges de la Colombière	9h	10,2 km	810 m	5 h
21-avr.	Caroux : Le Montahut par St Pierre de l'Espinouse	9h	13 km	475 m	4 h 30
05-mai	La Salvetat sur Agout : le Clap et le col de la Baraque	9h	16 km	330 m	5 h
26-mai	Roquebrun, ancien ermitage St Etienne	8h30	16 km	870 m	6 h
09-juin	Caudebronde, la chapelle St Pierre.	9h	17 km	450 m	5 h 30
15 et 16 juin	Week-end Aveyron - Nant : Le Roc nantais, circuit des canalettes				
23-juin	Lacaune : Le Roc du Montalet	9h	18,2 km	593 m	5 h

Randonnées sportives du samedi proposées une semaine avant le jour de la rando, en fonction de la météo.

Castanet le Haut	Chapelle St Eutrope, col de l'Ourtigas, arête de Razigade	8h	11,9 km	880	5 h 20
Mons-La Trivalle	La voie Ferret, roc du Caroux	8h	9,3 km	1020	5 h

DIMANCHE 2023 - 2024

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.

15-16 juin : Nant - Aveyron

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 4 octobre à 19h**, SNA Albi : **FIQ ! (Réveille toi !)** Maroussia Diaz Verbèke / Groupe acrobatique de Tanger . 1 h 15 - Cirque
- **Samedi 11 novembre à 19h**, SNA Albi : **Le lac des cygnes** Angelin Preljocaj. 1 h 50 - Ballet
- **Mercredi 6 décembre à 19h**, Théâtre de la Cité à Toulouse : **Phèdre** texte François Gremaud d'après Jean Racine, Conception et mise en scène François Gremaud / 2b company avec Romain Daroles. 1 h 45 - Théâtre
- **Mercredi 24 janvier à 20h**, Théâtre de la Cité à Toulouse : **Le Tartuffe** texte de Molière. Conception et mise en scène Guillaume Séverac-Schmitz / Compagnie [Eudaimonia] avec Matthieu Carle, Jeanne Godard, Fannie Lineros, Angie Mercier, Fabien Rasplus, Quentin Rivet et Christelle Simonin. Spectacle produit par le Théâtre de la Cité
- **Jeudi 7 mars à 20h**, SNA Albi : **Orchestre National du Capitole** de Toulouse, 100% Mozart, avec pour chef d'orchestre Fabio Biondi et au piano Alexandre Tharaud. 1 h 30 - Musique Classique
- **Samedi 27 avril 18h30**, Théâtre de la Cité à Toulouse : **Carmen**, Texte François Gremaud d'après Henri Meilhac et Ludovic Halévy. Concept et mise en scène François Gremaud / 2b company. Musique Luca Antignani d'après Georges Bizet. Interprétation Rosemary Standley. Musicien-ne-s Laurène Dif / Christel Sautaux accordéon, Tjasha Gafner / Célia Perrard harpe, Hélène Macherel / Irene Poma flûte, Sandra Borges Ariosa / Anastasiia Lindeberg violon, Bera Romairone / Sara Zazo Romero saxophone. Spectacle accompagné par le Théâtre de la Cité. 1 h 55 - Opéra
- **Samedi 4 mai à 20h30**, Maison de la musique à Cap Découverte : **Madame Fraize** par Marc Fraize. 1 h 30 - Théâtre, humour

AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES . AUTRES

- ❖ **Eco Randos 81** avec le Comité départemental de la Randonnée pédestre du Tarn.
- ❖ **Les MJC vous baladent...** accessible à tous.
- ❖ Participation du club à l'organisation de la randonnée du **Téléthon 2023** en décembre, à la demande de l'AFM Téléthon 81 Tarn Sud.