

CASTRES LAMEILHÉ RANDO

SAISON 2024 - 2025

33

Randos douces les lundis après-midi

21

Randos les mardis et jeudis après-midi

19

Randos à la journée les dimanches

2

Sorties en week-end

8

Sorties culturelles

Participations au Téléthon, MJC vous baladent, Eco Rando du CRDP



LUNDI

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	KM	DÉNIV.	DURÉE
02 sept.	Vialavert, les menhirs, lac du Merle par le GR36	8,5	110	2 h 45
09 sept.	En Calcat, Dourgne, Massaguel	8,2	160	2 h 30
16 sept.	Lafenasse, La Verduslié, lac de La Bancalié	7,3	190	2 h 30
23 sept.	Brassac, Moulin Paradou	7	180	2 h 20
30 sept.	St Etienne de Florac	7	173	2 h 20
07 oct.	Caucalières, la croix Nègre, Borie Basse	8,4	150	2 h 45
14 oct.	Arfons, le bassin de Lampy	8	110	2 h 30
04 nov.	Boissezon, Le Clauzet, les crêtes	7,2	260	3 h
18 nov.	Revel, La Pergue, St Ferréol, La Garrigole	7,6	180	2 h 40
25 nov.	Journée œnologique : Capendut (cave Gayrard)	7,5	150	2 h 20
02 déc.	Roquecourbe, Mareyo, Estivigné	7,4	210	2 h 30
09 déc.	Lafontasse : chaos de la Rouquette, lac Bas	6,3	166	2 h 20
16 déc.	En Naudet	8	110	2 h 30
06 janv.	Mazières, Montpinier	8,6	200	2 h 40
13 janv.	Navès, Montespieu, Gaillard	7,8	110	2 h 30
20 janv.	Sorèze, Le Barracou	7,2	220	2 h 40
27 janv.	Galibran	7,5	200	2 h 40
03 fév.	La Chicane, château de Montfa	8	180	2 h 30
10 fév.	La Bartelle, St Julien du Puy, Les Abeillous	8,6	210	3 h 00
03-mars	Les Hauts de Saint Baudille	7,5	121	2 h 20
10-mars	Lacabarède, clairière de Salles	8	100	2 h 30
17-mars	Les Cammazes, roc de l'Homme, les marmites	7,7	190	2 h 40
24-mars	St Félix, chemin des Fourches et des collines	7,9	240	2 h 50
31-mars	Le Bez, boucle de Guior	6,1	184	2 h 15
07 avr.	Rusquerolles, Lascombe, Fombals, Le Fau	7	160	3 h
28 avr.	Valdurenque, le causse, La Pouzincarié, château de Gaix	8,1	125	2 h 30
05-mai	Albine, le Candessous	7,4	250	2 h 50
12-mai	Jaladieu, Monségou, Le Sécun	7,6	190	2 h 40
19-mai	Le Lampy, GR7, Le Lampiot, Bordeneuve	7	120	3 h
26-mai	Journée - Montolieu : matin, visite village ; ap-midi, chapelle St Roch	7	110	2 h 15
02-juin	Roumégoux, chemin des mûres	6,3	160	2 h 20
16-juin	Rialet, boucle du bois Catié	7,5	100	2 h 20
23-juin	Lac du Pas des Bêtes, Terme de la Font	7,3	180	2 h 40

MARDI - JEUDI

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
03-05 sept.	Arfons, les bornes médiévales	10,6	310	3 h 20
17-19 sept.	Pont de l'Arn, la fontaine d'Artigues	13	240	3 h 45
01-03 oct.	Malacan, Fialesuch	10	386	3 h 15
15-17 oct.	Le Bez, les 3 villages	12	350	3 h 40
05-07 nov.	Lautrec, châteaux de Brametourte et de Malvignol (variante)	11	270	3 h 30
19-21 nov.	Castres, boucle de Jean Petit	9,5	100	2 h 30
03-05 déc.	Castres, chemin des crêtes	12	110	3 h
17-19 déc.	Labruguière, le ruisseau de Montimont	12	220	3 h 15
07-09 janv.	Puylaurens, boucle de Montaud	10	200	3 h 15
21-23 janv.	Roumens, circuit de La Lande	10	265	3 h
04-06 fév.	Dourgne, dans les pas de Dom Robert	13	400	3 h 30
11-13 fév.	St Jean de Magreberpeyre : circuit de Montpinier	10,2	200	3 h
04-06 mars	Font Bruno : les jonquilles	11	250	3 h 30
18-20 mars	Sauveterre, les Hautes Futaies	11,9	500	3 h 30
01-03 avr.	Les Martyrs, Coumbo Falgouzo	12	240	3 h 40
08-10 avr.	Brassagais : Puech Margot par la croix du curé	10,5	235	3h
29-avr.	Dourgne, la croix de Montalric, le hêtre de St Jammes	9,8	340	3 h 25
20-22 mai	JOURNÉE : La Caunette, Minerve par le chêne d'Abdon	12,9	310	4h15
27-mai	Escoussens : la cascade du Mouscaillou	8,8	430	3 h 30
03-05 juin	Les Montagnès, La Gachal, Prat Nouvel, Courbas	9,4	300	3 h 10
24-26 juin	Le Rialet, Lasfaillades, GR71, GR653	10	350	3 h 30

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.

DIMANCHE

DATE	LIEU	DÉPART	KM	DÉNIV. C	DURÉE
07-08 sept.	Gavarnie, le Petit et le Grand Piméné - Refuge des Espuguettes				
15-sept.	La haute vallée de l'Agoût : Fraïsse/Agoût , col de Fonfroide	8h30	17	500	5 h 30
29 sept.	MJC vous baladent - Aiguefonde				
6 oct.	Villelongue : lac du Laouzas et forêt domaniale du Somail	8h30	17	463	5 h 30
20-oct.	Caroux pour tous : Mons, Bardou, gorges d'Héric	9h	13,5	580	5 h
3-nov.	Salles sur Cérou : Monestiés, Le Suech	9h	19,2	430	5 h 45
17-nov.	Cesserois, gorge de la Cesse	9h	16,5	667	5 h 45
01-déc.	Lauragais : circuit de la Saune, le Vaux	9h	16,5	300	5 h
15-déc.	Langlade, saut de Vezales, col des Bœufs	8h30	12,1	810	6 h 45
5-janv.	St Amancet, la forêt domaniale	9h	17	700	6 h
19-janv.	Cabrespine, Trassanel, roc de l'Aigle	8h30	15	450	5 h
02-févr.	Cuxac Cabardès par Barthe	9h	17,9	710	6 h 30
16 févr.	Aussillon, le puech d'En Blanc	9h	15,5	500	4 h
09-mars	Brassac, les sources de la Durencuse	9h	16,6	510	5 h 30
23-mars	Mauroul, piste de Ramadure et sentier de la Tourre	9h	8,1	706	5 h
06-avr.	St Jean-de-Jeanne, Notre Dame d'Ourtiguat	9h	18,4	710	6 h 30
27-avr.	Albine, roc de Peyremaux, croix des aviateurs	9h	16	700	5 h
11-mai	Pardailhan : la boucle des navets	8h30	16	650	6 h
16-18 mai	Séjour - Laguiole				
25-mai	St Martin de Laguéprie : autour du ruisseau de Candour	8h30	18,5	420	6 h 30
29-juin	Moulin Mage : tourelles et crêtes	9h	18,6	530	5 h

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.

16 – 18 mai 2025 : Laguiolle - Aveyron

SAISON CULTURELLE

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

- vendredi 4 octobre à 20 h : **Fôa, Le Phare** - CCN du Havre Normandie - Fouad Boussof, directeur du centre chorégraphique national du Havre Normandie. Distribution exclusivement féminine. Danse – Scène Nationale d'Albi
- mercredi 20 novembre à 20 h : **Hécube, pas Hécube**, texte et mise en scène par Tiego Rodrigues, directeur du festival d'Avignon. Avec la troupe de la Comédie-Française : **Éric Génovèse, Denis Podalydès, Elsa Lepoivre, Loïc Corbery, Gaël Kamilindi, Élissa Alloula et Séphora Pondi**. Théâtre – Théâtre de la Cité Toulouse
- mercredi 4 décembre à 20 h : **Écrire sa vie** de Pauline Bayle sur un texte de Virginia Woolf. Théâtre – Scène Nationale d'Albi
- mercredi 22 janvier à 19 h : **Requiem - La mort joyeuse**, chorégraphie de Béatrice Massin avec la **compagnie Fêtes Galantes**. Création pour douze danseurs. Ce Requiem s'inspire de la vision joyeuse de la mort dans la culture mexicaine. Danse – Scène Nationale d'Albi
- mercredi 5 février à 19 h 30 : **Bate Fado**, direction artistique, chorégraphie et composition musicale : **Jonas&Lander** - Recherche : Jonas et Lander Patrick. Spectacle présenté avec La Place de la Danse dans le cadre du Festival ICI&LÀ, **Bate Fado** est une performance hybride, entre danse et concert de musique, conçue pour quatre danseur-se-s, un chanteur de fado et quatre musiciens. Danse – Théâtre – Théâtre de la Cité Toulouse
- mercredi 19 mars à 19 h : **Sono io** par le **Circus Ronaldo**. Un portrait surprenant, spirituel, touchant et de toute beauté sur la relation entre un père et son fils. Cirque – Scène Nationale d'Albi
- samedi 9 avril à 19 h 30 : **L'Hôtel du Libre-Échange**, texte de Georges Feydeau, mise en scène de **Stanislas Nordey**. *L'Hôtel du Libre-Échange* suit les pérégrinations de deux couples d'amis, les Pinglet et les Paillardin, pris dans une spirale adultère délirante. Théâtre - Théâtre de la Cité Toulouse
- mercredi 21 mai à 19 h 30 : **La Tendresse**, écriture et dramaturgie : **Kevin Keiss, Julie Berès et Lisa Guez** avec la collaboration **d'Alice Zeniter**. Conception et mise en scène : **Julie Berès**. Spectacle accompagné par le Théâtre de la Cité. Les garçons de *La Tendresse* ont souvent dû se mentir à eux-mêmes pour se sentir appartenir au « groupe des hommes ». Théâtre - Théâtre de la Cité Toulouse

AUTRES

- ❖ **Eco Randos 81** avec le Comité départemental de la Randonnée pédestre du Tarn.
- ❖ **Les MJC vous baladent...** accessible à tous, le 29 septembre à St-Alby / Aiguefonde.
- ❖ **Téléthon 2024** : participation du club à l'organisation du relais randonnée en novembre/décembre, à la demande de l'AFM Téléthon 81 Tarn Sud.