



PROGRAMME DES SORTIES

17/01/2026 au 15/04/2026

www.lespassejaires.com
lespassejaires@gmail.com

Dates	Lieux des randonnées	Heures de départ	Animateurs	Durées, dénivelés, distances, niveaux Observations
Samedi 17/01/2026				
Dimanche 18/01/2026	Tour du sommet du Calamas	8h30	Jean-Pierre Voisin 06 79 00 62 12	4h30 660m 10km Randonneur
Mercredi 21/01/2026	Saint-Julien de Briolas par Plavilla	10h30	Claude Victor 06 89 16 97 91	4h 260m 12km Marcheur (apporter le pique-nique) <i>(Départ de la Pierre Blanche à la sortie de Mirepoix à 11h)</i>
Jeudi 22/01/2026	La cabane de La Devèze (Légrillou) (raquettes)	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5h 650m 9km Montagnol
Samedi 24/01/2026	Saint-Paul de Jarrat Le tour du Carsabel	13h30	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	3h 20m 8km Promeneur
Dimanche 25/01/2026	Capoulet-Junac, Illier, Lapège en boucle depuis Junac*	9h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	4h30 600m 14km Randonneur IBP 59 (Tarascon n°35)
Mercredi 28/01/2026				
Jeudi 29/01/2026	La soulane du Vicdessos en passant par le chemin des Nobis*	8h30	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	4h30 490m 12km Marcheur 3-3-2 IBP 50
Samedi 31/01/2026	Rooquefixade Circuit par le château	13h45	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	2h30 450m 6km Marcheur

Dimanche 01/02/2026	L'Estibat en boucle (raquettes)	8h00	Philippe Makowski 06 16 17 98 00	5h 700m 8km Randonneur 4-2-2
Mercredi 04/02/2026	Chemin de Saint-Aulin côté Mirepoix GR7	13h30	Claude Victor 06 89 16 97 91	3h 130m 8km Promeneur <i>(Départ de la Pierre Blanche à la sortie de Mirepoix à 14h)</i>
Jeudi 05/02/2026	La Grasale à partir de Serres/Arget*	8h30	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	5h 670m 14km Randonneur 3-2-2 IBP 71
Dimanche 08/02/2026	Tour de Montorgueil depuis Bédeilhac	9h	Jean-Pierre Voisin 06 79 00 62 12	3h30 410m 8,5km Marcheur
Mercredi 11/02/2026	Boucle depuis Dun	13h45	Michel Souleils 06 87 65 42 65	3h 225m 10km Promeneur 2-2-2 (Mirepoix n°19)
Jeudi 12/02/2026	Le Port de Lers (raquettes)	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5h 640m 11km Randonneur
Samedi 14/02/2026	Lézat Circuit des moulins et âne gris	13h30	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	3h 160m 8,5km Promeneur
Dimanche 15/02/2026				
Mercredi 18/02/2026	Mont Thuriège depuis Vira	13h45	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	2h30 300m 7km Marcheur (Varilhes n°126)
Jeudi 19/02/2026	Roc de Sainte-Julie	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 16	5h 750m 13km Randonneur
Samedi 21/02/2026				
Dimanche 22/02/2026	La Pastorale en Barguillère par le Sarrat de la Pelade	9h	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	4h 580m 10km Randonneur 3-2-2 IBP 65
Mercredi 25/02/2026	Boucle de Viviès*	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	2h 230m 6,3km Promeneur (Mirepoix n°115)

Jeudi 26/02/2026	La colline du Figuier depuis L'Aiguillon*	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 16	6h 700m 17km Randonneur (Lavelanet n°2)
Samedi 28/02/2026	Boucle Le Carlaret, Ludiès, Sentier de l'eau	13h45	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	3h15 200m 11km Marcheur
Dimanche 01/03/2026	Pla de Montcamp (raquettes)	8h	Philippe Makowski 06 16 17 98 00	5h 900m 10km Montagnol 5-2-2
Mercredi 04/03/2026	Hounoux – GR7 et chemin des crêtes	13h30	Claude Victor 06 89 16 67 91	2h30 160m 8km Promeneur <i>(Départ de la Pierre Blanche à la sortie de Mirepoix à 14h)</i>
Jeudi 05/03/2026	Boucle Olbier, Saleix, Judzé	8h30	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	4h00 500m 10km Marcheur
Samedi 07/03/2026	Mazères Le parc aux cigognes	13h30	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	3h 160m 8,5km Promeneur
Dimanche 08/03/2026	Boucle Videssos,Goulier, Olbier,Auzat et Saleix*	9h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	4h30 600m 12km Randonneur IBP 62
Mercredi 11/03/2026	Pailhès - ruines du Castella A/R sur GR78*	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	2h45 240m 8km Promeneur (Le Fossat n°31)
Jeudi 12/03/2026	Le Roc des Abeilles par Roquefort les Cascades*	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5h 700m 13km Randonneur (Lavelanet n°136)
Samedi 14/03/2026	Boucle de Pézégado*	13h45	Michel Souleils 06 87 65 42 65	2h15 210m 8km Promeneur 2-2-2 (Mirepoix n°72)
Dimanche 15/03/2026				
Mercredi 18/03/2026	Les 3 cascades depuis Prayols*	13h30	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	3h 590m 7,5km Marcheur 3-2-2 IBP 60

Jeudi 19/03/2026	Le Roc de Peyre Caussile	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 16	5h 460m 12km Randonneur
Samedi 21/03/2026	Fanjeaux Boucle Mont Carrière et La Hille	10h	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	4h30 350m 13km Randonneur (apporter le pique-nique)
Dimanche 22/03/2026	Boucle Vicdessos,Sem,le Risoul,Goulier- Neige	8h30	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	5h00 14km 800m Randonneur
Mercredi 25/03/2026	Boucle de la chapelle d'Arnave*	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 400m 6km Marcheur IBP 53 (Tarascon n°11)
Jeudi 26/03/2026	Roumengoux, Lagarde depuis Mirepoix*	8h30	Michel Souleils 06 87 65 42 65	6h 450m 22km Randonneur 3-2-2 (Mirepoix n°76)
Samedi 28/03/2026	La Caramille en boucle depuis le stade de Rieux*	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 350m 7km Marcheur IBP 41 (3 montées et une descente raides)
Dimanche 29/03/2026	Le plateau de Génat en boucle depuis Quié	9h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	4h30 600m 12km Randonneur IBP 60
Mercredi 01/04/2026	Peyrefitte du Razès Les Métairies	13h30	Claude Victor 06 89 16 67 91	2h30 200m 8km Promeneur <i>(Départ du parking de SuperU de Mirepoix à 14h)</i>
Jeudi 02/04/2026	Le mont Hourre au départ de L'Artigue	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5h 850m 10km Montagnol
Samedi 04/04/2026	Boucle de Saint- Christol (11)	10h	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	4h30 280m 14km Randonneur (apporter le pique-nique)
Dimanche 05/04/2026	Le Picou depuis le Prat d'Albis		Michel Souleils 06 87 65 42 65	5h 550m 14km Randonneur 3-2-2
Lundi 06/04/2026	Omelette		Infos à venir	
Mercredi 08/04/2026	La Roche ronde depuis Bédeilhac*	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 400m 7,5km Marcheur IBP 49 (Tarascon n°27)

Jeudi 09/04/2026	Boucle Arnave par les cols d'Ijou, d'Ussat et de Bazech	8h	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	6h15 930m 15km Montagnol 4-3-2 IBP 87
Samedi 11/04/2026	Le Pech par le Saint-Sauveur depuis la gare de Foix	13h45	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	2h30 450m 6km Marcheur
Dimanche 12/04/2026	Rando contée dans la forêt de Fachan		Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	Infos à venir
Mercredi 15/04/2026	La chapelle de Lujat depuis Ornolac A/R*	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	2h30 450m 6km Marcheur IBP 59 (Tarascon n°120)
Jeudi 16/04/2026	Sortie « Mouflons »	7h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	4h 440m 11km Marcheur

L'astérisque* qui se trouve en fin de libellé fait référence à la bibliothèque des randonnées consultable dans l'espace adhérent du site du club

MARCHE NORDIQUE

Tous les samedis et mercredis de 8h30 à 11h30 (horaire d'été) et 9h00 à 12h00 (horaire d'hiver)

Location de bâtons spécifiques : 2 €

Responsable : Jean-Claude Serrano 06 86 31 10 96

RANDO SANTÉ

Tous les mardis à 8h30 (horaire d'été) et 13h45 (horaire d'hiver)

Responsable : Michel Souleils 05 61 05 31 11 / 06 87 95 07 49

LOCATION DE RAQUETTES

Le club loue des raquettes à neige pour les sorties du club au prix de 2€

Les personnes intéressées doivent contacter l'animateur au moins la veille de la sortie

Rappel :

- Les heures mentionnées sont toujours les heures de départ du parking de la poste de Varilhes. Pour le bien de tous, soyez présents un quart d'heure avant. Ce laps de temps permet, l'inscription sur la feuille de présence, l'organisation du covoiturage et la diffusion d'information suivant le besoin.

- Vous devez impérativement avoir sur vous la carte d'adhérent, sinon l'animateur peut refuser de vous emmener à la sortie. Il en sera de même si vous êtes mal équipé, particulièrement en ce qui concerne les chaussures.

- La participation aux frais de covoiturage pour la randonnée ou la marche nordique est de 1€ par tranche de 10 km (aller). La distance sera déterminée par l'animateur de la randonnée.

COTATION DES RANDONNÉES

Niveaux des randonnées	Critères
PROMENEUR	Durée de randonnée jusqu'à 3 h de marche Dénivelé cumulé positif (DCP) jusqu'à 300 m
MARCHEUR	Durée de randonnée jusqu'à 5 h de marche <u>Dénivelé Cumulé Positif (DCP)</u> jusqu'à 500 m
RANDONNEUR	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>Dénivelé Cumulé Positif (DCP)</u> jusqu'à 800 m
MONTAGNOL	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>Dénivelé Cumulé Positif (DCP)</u> jusqu'à 1200 m
MONTAGNARD	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>Dénivelé Cumulé Positif (DCP)</u> + 1200 m

* Cotation Fédération : http://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx

premier chiffre : niveau d'effort de 1 à 5

deuxième chiffre : technicité de 1 à 5

troisième chiffre : niveau de risque de 1 à 5