



PROGRAMME DES SORTIES

21/10/2026 au 14/01/2027

www.lespassejaires.com
lespassejaires@gmail.com

Dates	Lieux des randonnées	Heures de départ	Animateurs	Durées, dénivelés, distances, niveaux Observations
Mercredi 21/10/2026	Ussat-Col d'Ussat A/R	13h30	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h30 370 m 7 km Marcheur
Jeudi 22/10/2026	Tour à l'étang d'Appy par Caychax et Appy	8h	Anne-Marie Sicre 06 7159 62 12	5h 800 m 10 km Montagnol 4/3/2 IBP 86
Samedi 24/10/2026	Chemin de Crambolie- Pamiers	13h30	Michel Souleils 06 87 65 42 65	2h45 250 m 8 km Promeneur 2/1/1
Dimanche 25/10/2026	Col du Traucadou départ de Seignaux	8h	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	5h30 710m 14 km Randonneur 3/3/2 IBP 75
Mercredi 28/10/2026	Château de Miglos depuis Capoulet par Arquizat *	13h30	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 300 m 8 km Promeneur (Tarascon n°104)
Jeudi 29/10/2026	Pic des Canals Mérens	7h	Jojo Duval 06 14 3749 80	6h 1000 m 10 km Montagnol 5/4/4 parties hors sentier
Samedi 31/10/2026	La Tour du Criou - Le Carlarret en boucle	13h30	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h 100m 10 km Promeneur
Dimanche 01/11/2026				
Mercredi 04/11/2026	Boucle au départ de Vals	13h30	Michel Souleils 06 87 65 42 65	2h30 200 m 8,5 km Promeneur 2/1/1
Jeudi 05/11/2026	Boucle de l'abbaye de Combelongue	8h	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	5h 670 m 13 km Randonneur 3/2/2 IBP 67
Samedi 07/11/2026	Boucle de St Félix de Rieutort par Verniolle et Coussa	13h30	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h 300 m 9 km Promeneur
Dimanche 08/11/2026	Chapelles romanes Mercus Arnave Bompas	8h	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	5h15 760 m 14 km Randonneur

Mercredi 11/11/2026	Départ de Pailhès GR 78 vers Le Mas d'Azil A/R	13h30	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 250 m 6 km Promeneur
Jeudi 12/11/2026	Balade sur le Plateau de Beille	8h	Pierrette Emlinger 06 06 51 54 62	5h 500 m 14 km Randonneur
Vendredi 13/11/2026	Assemblée générale			Infos à venir
Samedi 14/11/2026	Le Pech par le Saint-Sauveur	13h30	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	3h 450 m 9 km Marcheur
Dimanche 15/11/2026	Pic de l'Aspre en boucle (Montgaillard)	8h	Jean-Pierre Voisin 06 79 00 62 12	5h00 870m 15km Montagnol
Mercredi 18/11/2026	Ronde des collines Belpech	13h30	Claude Victor 06 89 16 67 91	2h 75 m 8 km Promeneur (rdv église Belpech à 14h)
Jeudi 19/11/2026	Cap de la Lesse	8h	Jojo Duval 06 14 3749 80	5h30 900 m 12 km Montagnol 4/3/3
Samedi 21/11/2026	Boucle de Cazenave par Serres et Allens*	13h30	Pierrette Emlinger 06 06 51 54 62	3h00 350 m 8,4 km Marcheur 3/2/2 IBP 53 (Tarascon n°46)
Dimanche 22/11/2026	Rando contée Col de la Crouzette		Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	Info par mail
Mercredi 25/11/2026	Boucle Las Rives Verniolle Coussa	13h30	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h 170 m 9 km Promeneur
Jeudi 26/11/2026	Boucle à Verdun par le col Darques	8h30	Anne-Marie Sicre 06 7159 62 12	4h 450 m 9 km Marcheur 3/2/2 IBP 58
Samedi 28/11/2026	Cadarcet par le terrefort au départ de la gare de Baulou	13h30	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	2h45 150 m 8,5 km Promeneur
Dimanche 29/11/2026	Boucle départ Prayols – cascades – Le Bartat – Le Prat	8h	Jean-Pierre Voisin 06 79 00 62 12	4h 580m 10 km Randonneur
Mercredi 02/12/2026	Roquefixade n°2 Sentier des orris*	13h30	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	2h30 180 m 5 km Promeneur (Lavelanet n°21)
Jeudi 03/12/2026	La roche de Barracou	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5h 600 m 13 km Randonneur
Samedi 05/12/2026	Roumengoux en boucle	13h30	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	2h50 210 m 9,6 km Promeneur
Dimanche 06/12/2026	Roquefixade- Leychert par les 3 bornes	8h30	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	5h 690 m 12 km Montagnol

Mercredi 09/12/2026	Pradettes – Boucle de l'éolienne*	13h30	Pierrette Emlinger 06 06 51 54 62	2h30 120 m 6,5 km Promeneur IBP 29 (Mirepoix n°84)
Jeudi 10/12/2026	Bédéilhac-Roc de Peyrenegre A/R	8h15	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	4h45 800 m 12 km Montagnol 4/3/2 IBP76
Samedi 12/12/2026	Circuit des châteaux d'eau Montaut	13h30	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	2h30 40 m 7 km Promeneur
Dimanche 13/12/2026	Boucle Les Cabannes Larcet	8h30	Anne-Marie Sicre 06 7159 62 12	4h30 700 m 10 km Randonneur 3/2/2 IBP 77
Mercredi 16/12/2026	Monesple-Le Baron A/R	13h30	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 230 m 6 km Promeneur
Jeudi 17/12/2026	Les hauts de Chalabre	10h	Claude Victor 06 89 16 67 91	4h30 350 m 13 km Marcheur (rdv 10h30 Super U Mirepoix)
Samedi 19/12/2026	Un chemin, une école St Paul de Jarrat	13h30	Michel Souleils 06 87 65 42 65	2h30 130 m 7 km Promeneur 2/1/1
Dimanche 20/12/2026	Pic de Baychon en circuit	8h	Jojo Duval 06 14 3749 80	6h 950 m 9 km Montagnol 5/4/4 (parties hors sentier)
Mercredi 23/12/2026		13h30		
Jeudi 24/12/2026				
Samedi 26/12/2026		13h30		
Dimanche 27/12/2026				
Mercredi 30/12/2026	Le pic Saint- Sauveur A/R depuis la gare de Foix	13h30	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	2h30 250 m 4 km Promeneur
Jeudi 31/12/2026				
Samedi 02/01/2027	Boucle à Saint- Martin d'Oydes	13h30	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	2h 150m 7 km Promeneur
Dimanche 03/01/2027				
Mercredi 06/01/2027		13h30		

Jeudi 07/01/2027	Boucle de Goulhier par le col de Risoul et Goulhier-Neige	8h45	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	3h30 520 m 8,3 km Marcheur 3/2/2 IBP 58
Samedi 09/01/2027	Boucle à Lavelanet	13h30	Bernard Leconte 06 66 60 48 02	3h30 300 m 8,7 km Marcheur
Dimanche 10/01/2027	Pech de Therme Sarrat de la Pelade depuis Légrillou	8h	Pierrette Emlinger 06 06 51 54 62	6h 900 m 16 km Montagnol 4/2/3 IBP 95
Mercredi 13/01/2027	La galette	13h30		Infos par mail
Jeudi 14/01/2027	Sentier des chapelles Cazalrenoux	10h	Claude Victor 06 89 16 67 91	4h30 400 m 10 km Marcheur (rdv Belpech 10h30)

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 65 42 65

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 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 Dénivelé Cumulé Positif (DCP) jusqu'à 500 m
RANDONNEUR	Durée de randonnée + de 5 h de marche Dénivelé Cumulé Positif (DCP) jusqu'à 800 m
MONTAGNOL	Durée de randonnée + de 5 h de marche Dénivelé Cumulé Positif (DCP) jusqu'à 1200 m
MONTAGNARD	Durée de randonnée + de 5 h de marche Dénivelé Cumulé Positif (DCP) + 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