



PROGRAMME DES SORTIES

18/04/2026 au 15/07/2026

www.lespassejaires.com
 lespassejaires@gmail.com

Dates	Lieux des randonnées	Heures de départ	Animateurs	Durées, dénivelés, distances, niveaux Observations
Samedi 18/04/2026	Le Taus depuis Seignaux A/R	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3h15 400m 10,5km Marcheur 3-2-2 IBP 53
Dimanche 19/04/2026	Capoulet-Junac-Illier et Lapège depuis Junac	9h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	4h30 600m 14km Randonneur IBP 59 3-2-2 (Tarascon n°35)
Mercredi 22/04/2026	Le chemin de l'âne gris à Lézat	13h45	Jean Gaillard 06 62 64 36 82	2h30 125m 9km Promeneur (Le Fossat n°24)
Jeudi 23/04/2026	Peyrefitte du Razès Les métairies	10h30	Claude Victor 06 89 16 67 91	4h 220m 11km Marcheur <i>RDV à Varilhes à 10h30 ou à Mirepoix parking Super U</i>
Samedi 25/04/2026	Boucle de Pézégado à Mirepoix	13h45	Michel Souleils 06 87 65 42 65	2h15 210 8km Promeneur 2-2-2 (Mirepoix n°72)
Dimanche 26/04/2026	Boucle des villages départ de Capoulet	9h15	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	4h30 480m 13km Marcheur
Mercredi 29/04/2026	Pailhès- ruines du Castella A/R	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	2h45 240m 8km Promeneur
Jeudi 30/04/2026	Sortie Cartographie (infos à venir)	8h30	Philippe Makowski 06 16 17 98 00	800m 14km Randonneur IBP 79 4-2-2
Samedi 02/05/2026	Boucle de Cadarcet par Unjat et Le Pouech	13h45	Patricia Langevin 06 06 41 54 62	
Dimanche 03/05/2026	Boucle Vicdessos-Goulier-Olbier-Auzat et Saleix	9h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	4h30 600m 12km Randonneur IBP 62 3-2-2
Mercredi 06/05/2026	Boucle de Dun	13h45	Michel Souleils 06 87 65 42 65	3h 225m 10km Promeneur 2-2-2 (Mirepoix n° 19)
Jeudi 07/05/2026	Tour du Calamas depuis Alliat	8h30	Jean-Pierre Voisin 06 79 00 62 12	4h30 660m 10km Randonneur

Samedi 09/05/2026	Mercus-Jarnat- Col de Rouy et Pech en boucle depuis Jarnat	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3h30 450m 9,5km Marcheur 3-2-2 IBP 53 (Tarascon n°84)
Dimanche 10/05/2026	Tour de La Pique de Tarascon	8h30	Pierre Portet 06 43 87 48 74	6h 900m 14km Montagnol IBP 91 4-2-2
Mercredi 13/05/2026	Manses-Mazerette- Sénesse A/R	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 270m 10km Promeneur
Jeudi 14/05/2026	Rando contée La forêt de Fachan	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	Infos à venir
Samedi 16/05/2026	Date disponible	13h45		
Dimanche 17/05/2026	Date disponible			
18/05/2026 au 24/05/2026	Séjour itinérant Figeac-Moissac			
Mercredi 20/05/2026	Boucle Niaux- Lapège-Junac	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h30 450m 8km Marcheur (Tarascon n°113)
Jeudi 21/05/2026	Randonnée de la Grasale	8h30	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	5h 670m 14km Randonneur 3-2-2 IBP 71
Samedi 23/05/2026	Les côteaux du Latou depuis Villeneuve du Latou	13h45	Jean Gaillard 06 62 64 36 82	3h15 290m 11km Marcheur (Le Fossat n°46)
Dimanche 24/05/2026	Barrage d'Izourt depuis Pradière	7h30	Jean-Pierre Voisin 06 79 00 62 12	5h30 880mm 13km Randonneur
26/05/2026 au 29/05/2026	Séjour Rando Santé			
Mercredi 27/05/2026	Aston-Larcet en boucle	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	2h30 340m 7km Promeneur (Les Cabannes n°26)
Jeudi 28/05/2026	Plateau de Bonascre	8h30	Anne Marie Sicre 06 71 59 62 12	6h 650m 11km Randonneur
Samedi 30/05/2026	Date disponible	13h45		
Dimanche 31/05/2026	Date disponible			
Mercredi 03/06/2026	Tour du lac de Filhet Le Mas d'Azil	13h45	Michel Souleils 06 87 65 42 65	2h 50m 7,5km Promeneur 2-2-2

Jeudi 04/06/2026	Arquizat Refuge d'Estanil	9h	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	4h30 540m 12km Randonneur
Samedi 06/06/2026	Journée de la marche à Vals	13h45	Rando de Laubo	Infos à venir
Dimanche 07/06/2026	Chemin des crêtes Gaudiès	10h15	Yvon Seigneuric 06 78 71 81 93	4h 280m 13km Marcheur
Mercredi 10/06/2026	Tour du Sédour depuis Bédeilhac	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h 400m 10km Marcheur
Jeudi 11/06/2026	Col de Joux depuis Petches Ax-les-Thermes	8h30	Anne-Marie Sicre 06 71 59 62 12	6h 350m 10km Marcheur
Samedi 13/06/2026	Date disponible	13h45		
Dimanche 14/06/2026	La boucle des Filhols Villemur/Tarn	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13 Jean Gaillard 06 62 64 36 82	3h45 210m 11km Marcheur
Mercredi 17/06/2026	Autour du château de Dun par la Galaberte et le Galinié	13h45	Jean Gaillard 06 62 64 36 82	3h 300m 9km Marcheur
Jeudi 18/06/2026	Etang des truites (et du diable en option)	7h30	Brigitte Dayez 07 85 96 36 30 Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5h30 660m 13,5km Randonneur Option : +1h + 120m +2km Montagnol
Samedi 20/06/2026	Date disponible	13h45		
Dimanche 21/06/2026	Les 3 moulins départ Légrillou	8h	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	6h 800m 16km Randonneur 3-2-2 IBP 75
Mercredi 24/06/2026	Boucle Roquefixade surplomb des Gorges de Péreille	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h30 450m 11km Marcheur
Jeudi 25/06/2026	Le mont Hourre au départ de L'Artigue	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5h 850m 10km Montagnol
Samedi 27/06/2026	Date disponible	13h45		
27/06/2026 au 04/07/2026	Séjour Andorre			

Dimanche 28/06/2026	Date disponible			
Mercredi 01/07/2026	Ussat les Bains- Col d'Ussat A/R	13h45	Marie-Line Bousquet 06 02 63 87 16	3h 370m 7km Promeneur
Jeudi 02/07/2026	Date disponible			
Samedi 04/07/2026	Pech de Limouzy Loubens	13h45	Christian Lacombe 06 66 49 47, 33	2h30 265m 6,2km Promeneur
Dimanche 05/07/2026	Etang Couart départ de l'Hospitalet	8h	Anne-Marie Sicre 06 71 59 62 12	6h 900m 15km Montagnol
Mercredi 08/07/2026	Disponible	13h45		
Jeudi 09/07/2026	Cap du Carmil depuis col des Marrous		Evelyne Falguière 06 38 10 40 34	5h 650 14km Randonneur IBP 65
Samedi 11/07/2026	Ermitage St-Pierre depuis Verdun	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	2h45 360m 6km Marcheur 2-2-2
Dimanche 12/07/2026	Boucle par l'étang d'Artax depuis Gourbit	7h	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	6h45 1000m 11,5km Montagnol 5-3-3 IBP 104
Mercredi 15/07/2026	Date disponible	13h45		

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

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>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (DCP) jusqu' à 500 m
RANDONNEUR	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (DCP) jusqu'à 800 m
MONTAGNOL	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (DCP) jusqu'à 1200 m
MONTAGNARD	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (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

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.