



MJC Ayguesvives « Section randonnée » + F.J.E.P.Montgiscard, Programme HIVER-PRINTEMPS 2016-2017

Dimanche 20 Novembre (FJEP)

Les Chemins des Dolomies (Caraybat - Ariège)

9 km - 3h00 - dénivelé 370 m

Contact : Anne Raynal - 06 15 65 91 18

Dimanche 11 Décembre (FJEP)

Les Collines de L'Autan (Montgiscard)

Contact: Brigitte Zwilling - 06 43 42 85 08

18 Decembre 2016 (MJC)

Raquette FACILE , les cabanes de la Prade, dénivelé 280m (2hAR), et le Mont Aspet (Nistos) (65), dénivelé 480m (3h30)

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 8h00 Place de la maire AYGUESVIVES)

08 Janvier 2017 (MJC)

Raquette FACILE et MOYEN+ : Les cabanes des Pâtres de Goutets (massif du St Barthélémy, 09, Massat) Dénivelé : 500m- (4H30 AR)

Possibilité de continuer vers le col et le pic de Goulurs dénivelé total 950m (6h AR total)

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 8h00 Place de la maire AYGUESVIVES)

15 Janvier 2017

SKI DE RANDONNEE

Niveau INITIATION: la sortie se fera en responsabilité individuelle, chaque participant devra être autonome, autant en niveau de ski qu'en matériel (ski, peaux, couteaux, ARVA, pelle et sonde)

La destination sera choisie la semaine précédente, en concertation collective, en fonction des desideratas des participants, et selon les conditions météo.

Contact jean -Luc GERMES 06.11.08.07.69

Dimanche 22 Janvier (FJEP)

Le chemin du poète - Villar en Val (Aude - sud-est Carcassonne)

6 km - 2h - dénivelé 130 m

Le Gour Goutonnier - Talairan (Aude)

8 km - 3h - dénivelé 170 m

Contact : Georges Malagnoux - 09 52 62 00 11

Samedi 11 Février (FJEP)

Balade au clair de Lune (Montgiscard)

Départ 19H

Contact : Xavier Mengual - 06 89 54 27 02

05 Février 2017 (MJC)

Raquette FACILE et DIFFICILE, la cabane de la Salode, et le Pic de Bacanère (31, Bagnère de Luchon) (3h30 ou 6h)

1^{er} niveau **Facile** : la cabane de la Salode, **dénivelé +650m (montée 2h, descente 1h30)**,

2^{ème} niveau **Difficile** : le Pic de Bacanère, **dénivelé: +600m, -1250m (+2h30 AR)**

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (* rdv à 07h00 Place de la maire AYGUESVIVES),

Nota : possibilité de profiter des thermes de Luchon pour la récupération musculaire !, prenez vos maillots de bain..)

25 Février 2017

SKI DE RANDONNEE

Niveau **PERFECTIONNEMENT**: la sortie se fera en responsabilité individuelle, chaque participant devra être autonome, autant en niveau de ski qu'en matériel (ski, peaux, couteaux, ARVA, pelle et sonde)

La destination sera choisie la semaine précédente, en concertation collective, en fonction des desideratas des participants, et selon les conditions météo.

Contact jean -Luc GERMES 06.11.08.07.69

11-12 Mars (FJEP)

WE Raquettes (Luchon)

Contact : Dominique Forcioli -06 87 42 23 81

11-12 Mars 2017 (MJC)

Raquette FACILE (de nuit) et FACILE + le plateau de Sault, le roc de Quercourt (11 Aude)

1^{er} jour: randonnée de nuit sur le plateau de Sault, **Dénivelé : 150m (2h00)**

2^{ème} jour : Le roc de Quercourt, **dénivelé 600m (5h30AR)**

Nuit en gîte à Camurac (réservations obligatoires avant le 26/02).

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 15h30 Place de la maire AYGUESVIVES)

Dimanche 2 avril 2017

10ième édition de La Ronde du Chardon : parcours autour de Montgiscard

course pedestre: boucles d'environ 5km ou 12km - randonnée: boucle de 11 km

Contact : Xavier Mengual - 06 89 54 27 02

09 Avril 2017 (MJC)

Raquette MOYEN, le Pic de l'Arraing, (09 Biros) **dénivelé 750m (4h30AR)**,

Possibilité de s'arrêter à la cabane de l'Arraing **dénivelé: 450m, (3h00AR)**

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 07h00 Place de la maire AYGUESVIVES)

Dimanche 23 avril 2017

Causse-Minervoises - Notre Dame du Cros (Aude)

Contact : Vincent Savatier - 06 10 47 96 73

We du 13-14 Mai 2017*

Raquette, ou Randonnée neige : MOYEN et DIFFICILE: week end en Val d'Aran (Espagne),

Hébergement en gîte à Viella

1^{er} jour: **MOYEN et SPORTIF** : la cabane d'Uishera, **dénivelé :830m (3h00) + pic d'Uishéra (+260m)(+1h30)**

2^{ème} jour : **MOYEN et SPORTIF**: les esthans de Baciver **dénivelé : +500m,(5h AR)**, et le pic de Marimanha, **dénivelé total 830m (7hAR)**

Pour la réservation du gîte inscription obligatoire 15 jours avant...

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 10h00 Place de la maire AYGUESVIVES)

*nota : possibilité de ne participer qu'a une journée...

WE 3-4 Juin ou 10-11 Juin en Lozère - Entre ciel et Terre

Contact : Xavier Mengual - 06 89 54 27 02

10-11 juin 2017

Randonnée Moyenne, en neige (crampons obligatoires pour le Dimanche): Le grand pic du Vignemale, depuis Ossou (65)

1^{er} jour: **FACILE+**, montée au refuge de Beyscellance dénivelé **800m (2h)**

2^{ème} jour: montée **MOYENNE+**, montée par le glacier d'Ossou dénivelé : **+650, -1450m (8h)**

Pour la réservation du refuge, se préinscrire **OBLIGATOIREMENT 15 JOURS** avant, et confirmer son inscription avant le **Jeudi soir**

Contact : Jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 12H30 Place de la maire **AYGUESVIVES**)

NOTA :

- Sous réserve des conditions météo, la sortie pourra être annulée, la destination modifiée, ou le niveau de difficulté réajusté...
Contacter l'organisateur la semaine précédant la balade.

-PS : le nombre de participants est limité, ne vous inscrivez pas au dernier moment...

Inscriptions : directement auprès des organisateur ; la semaine précédant la balade.

MJC : rdv à l'heure indiquée, place de la mairie à Ayguesvives

FJEP : Sauf indication contraire, le Rdv est à 9 h, à Montgiscard, rue Royale (entre Esplanade et Foirail)

NOTA :

- Pour les sorties à plusieurs niveaux de difficultés, les covoiturages se feront par groupes de niveau, afin que chaque groupe ne soit pas tributaire des autres pour le retour.

Niveau des difficultés

Raquette Facile : accessible aux débutants, marcheurs occasionnels et enfants de plus de 8 ans

Raquette Moyenne: accessibles aux marcheurs réguliers, et enfants de plus de 12 ans.

Raquette Difficile : accessible aux personnes sportives et aillant déjà pratiqué, (DVA, pelle et sonde **OBLIGATOIRE**)

Randonnée neige : marche en crampons possible

(+) indique que quelques passages peuvent être d'un niveau supérieur.

ETE

Balade : accessible aux débutants et enfants

Marche: accessibles aux marcheurs occasionnels

Randonnée facile: marcheurs réguliers,

Randonnée moyenne : randonneurs entraînés

Randonnée sportive: randonneurs expérimentés et équipés

Randonnée neige : marche en crampons possible