

MARCHES, RANDONNÉES

Les programmes des marches peuvent changer, pour tout renseignement, téléphonez au responsable/accompagnateur du jour.

Les sorties du Mardi, Jeudi et Mercredi sont des randonnées qui empruntent des chemins et sentiers de notre région, donc souvent caillouteux et parfois escarpés.

Il est donc indispensable de venir randonner avec des chaussures adaptées, avoir pris connaissance des conditions de la sortie décrites dans le bulletin et de se munir de bâtons si nécessaire. Participer à une sortie dont la difficulté est au-dessus de ses capacités physiques est problématique pour soi et aussi pour le groupe et les animateurs.

Rappel : un certificat médical est obligatoire pour participer à nos sorties pédestres.

DIMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

Dès la reprise des marches du dimanche, vous devrez consulter le bulletin mensuel pour votre planning.

Vous ne recevrez plus de rappel par SMS comme l'an passé.

Pour tout renseignement sur la marche, s'adresser à la personne qui guide ce jour là, et dont les coordonnées sont sur le bulletin.

Venez avec votre véhicule. Le covoiturage se fera (à tour de rôle dans la mesure du possible) sur le parking du théâtre à 13h50 pour un départ à 14h00. Prévoir la monnaie pour le défraiement.

Certificat médical obligatoire

Joselyne Souroubille

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS du jour
05/10	BOIS de MOUJAN	Danielle, Nadine
12/10	BAGES / PESQUIS	Xavier, Brigitte
19/10	LA TOUR D'ESCALES	Brigitte, Dominique

Rendez-vous : PARKING DU THÉÂTRE 13h50 - Départ 14h00

IMPORTANT : Avant votre 1^{ère} sortie, envoyez un message à l'accompagnateur du jour, ou appelez-le pour vous faire connaître.

ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU DIMANCHE

Joselyne SOUROUBILLE	Responsable	06 85 66 87 24
Brigitte DUBOIS		06 74 59 29 61
Marie QUEROL		06 87 27 66 06
Danielle LAJARA		06 86 14 11 28
Xavier Bonnet		06 13 49 37 92
Nadine CHEURET	Serre-file	06 08 84 48 67
Dominique LEBLANC	Serre-file	06 95 48 32 04



MARDI ET JEUDI

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
07/10	Montplaisir	St Jean St Pierre	7/8 Km	Ginette, Francis
14/10	Le Trou de Marou	Parc des Expos	7/8 Km	Éric, Marie

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
02/10/2025	Le pech Celeyran Coursan	Parking des expositions	7 à 8 Kms	Martine ROBERT
09/10/2025	L'aqueduc de Vire	Parking des expositions	7 à 8 Kms	Martine ROBERT
16/10/2025	Les Exals (Saint Pierre la mer)	Parking des expositions	7 à 8 Kms	Martine ROBERT

JEUDI APRÈS-MIDI

ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU MARDI ET JEUDI

Marie QUEROL MARDI	04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06
Martine ROBERT JEUDI	07 67 06 29 71
Ginette et Francis MARTINEZ	04 68 41 50 65 ou 06 74 35 03 15
Martine ROBERT	07 67 06 29 71
Alain GIRARD	06 08 74 89 77
Éric MARTINEZ	07 54 37 69 10
Martine AGUILA	06 86 46 15 09
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur



SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 01/10/2025 Pic de Nore Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne, La Redorte, Rieux et Peyriac Minervoies, Villeneuve Mvois, Cabrespine et Laviale Parking : au-dessus du cimetière à gauche	Randonnée : Rando ombragée pas de difficulté particulière Longueur : 15km, Dénivelé+ : 650 m, Durée : 5h30.	Alain M 
Le 08/10/2025 Valquières Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne, Béziers, rocade, Bédarieux, Dion La tour sur Orb à 10 km D157 Dion Cheval Blanc puis Valquières Parking : à gauche en arrivant au village	Randonnée : Nous rejoindrons le village de DIO (très beau château) et poursuivrons sur les Monts d'Or Longueur : 15km Dénivelé+ : 500 m Durée : 5h30	Alain, Joël et Jacques 
Le 15/10/2025 Gourgas Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne, A9 puis A75 sortie 52 (Cirque de Navacelles) traverser Soubes puis St Etienne de Gourgas, dans le village à gauche direction Gourgas Parking : entrée Gourgas, à droite prendre direction parking randonneurs	Randonnée : Magnifique randonnée dans le cirque du bout du monde Longueur : 16km, Dénivelé+ : 550 m, Durée : 5h30.	Alain, Joël et Jacques 

Accompagnateurs Randos Mercredi

Jean-Pierre ENJALBERT	06 74 97 67 02
Jacques BILLAUD	06 86 87 18 73
Joël CLIMENT	06 46 09 09 65 ou 04 68 45 27 48
Joël GRAND	06 20 32 84 42
Alain GIRARD	06 08 74 89 77 ou 04 68 45 33 50
Alain MARIS	07 50 07 49 12
Jacques CODINA	06 80 93 18 78
André PALAYRET	06 32 31 07 84
Régis RAUX	06 03 44 56 41 ou 04 68 41 44 11
Michel BOUTEILLE	06 01 78 28 39
Jean-Michel SAUGET	Photos

Le lieu de rendez-vous est le parking de **l'ARENA côté STADE** à 8h15 pour un départ à 8h30, ou 7h45 pour un départ à 8h00.

Si vous allez directement au départ de la randonnée, renseignez-vous avant pour savoir si elle n'a pas été modifiée en fonction de la météo, ou d'une indisponibilité de l'accompagnateur.

Seul le parking de **l'ARENA côté STADE** est le lieu officiel des départs.

Un mail vous sera envoyé en cas de modification

