



# CALENDRIER JUILLET A OCTOBRE 2023

Lieu de départ des voitures - *Dimanche* : parking de l'école Rivière, rue d'Estujats / Bd Victor Hugo. - *Jeudi* : parking de l'Espace MONESTIÉ (cinéma Écran 7)

Les sorties "alpinisme" que nous proposons ne sont pas toutes dans le calendrier car elles ne sont programmées que peu de temps avant la date.

**Voir la définition des niveaux à la fin du document**

Date	Jour	Niveaux	Intitulé de la randonnée	Long. Km	Déniv.	Durée	Altitude maxi	Type	Encadrant	Départ	Heure départ	Dist. Aller	Observations
17-18/06	WE	III	Refuge du Rulhe par les Crêtes de Izards (J 1)	9	910	5h	2 363	B	Domy	Etang Laparan - vallée d'ASTON (09)	10:00	130	ou départ du Pla de Peyres (niv IV)
17-18/06	WE	IV	Pic du Rulhe (J 2)	9	620	5h45	2 783	A/R	Domy	Refuge du RUHLE			Retour parking Pla de Peyres : dénivelé négatif de 1100 m
17-18/06	WE	Alpi	Rulhe : arête W du Petit Rulhe		900		2 620	A/R	Dominique	PLA DE PEYRE			
22/06	Jeudi	I	Lagrâce-Dieu	13	300	4h		B	Jean-Jacques	LAGRÂCE-DIEU (31) parking mairie	09:00	35	
22/06	Jeudi	II	Lieurac - Le bois de Mouillet en boucle	14	500	5h	747	B	Jean-Louis	LIEURAC (09300)	07:30	90	
22/06	Jeudi	IV	Crête des Isards	15	1 100	6h	2 363	B	Bernard	Etang de LAPARAN (09)	07:00	130	parking de RIEUTORD
25/06	Dimanche	II	Mont Ceint	9	650	4h30	2 078	A/R	Michel	COUMEBIERE - AULUS (09)	07:00	125	
25/06	Dimanche	III	Etang et refuge de Bassies	15	930	6h	1 671	A/R	Isidore	AUZAT (09)	07:00	130	
29/06	Jeudi	I	Montaigut Lévigac	14	203			B	Roger	MONTAIGUT SUR SAVES (31)	08:30	20	
29/06	Jeudi	II											
29/06	Jeudi	III	Bethmale - Etang d'Ayes	15	750	5h	1 725	B	Jean-Michel	BETHMALE (09)	07:30	117	
28-29/06	Jeudi	IV	Pic du Canigou		1 900	2 jours	2 783	B	Christian	ELS MASOS au dessus de Valmanya	09:00	268	Sur 2 jours en dormant au refuge des Cortalets
02/07	Dimanche	II	Belbèze en Comminges	15,5	430	5h40		B	Christine	BELBÈZE EN COMMINGES (31)	08:00	70	
02/07	Dimanche	III+	Pic de Canals	8	1 000	6h	2 140	B	Isidore	MÉRENS (09)	07:00	151	
01-02/07	WE	Alpi	Initiation alpinisme : Pic de Quayrat par arête Rachou		2 000	2 jours	3 060		Dominique	GRANGES D'ASTAU (31)	09:30		Nuitée en refuge
09/07	Dimanche	I	Mauressac	13	200	4h		B	Jean-Jacques	MAURESSAC (31) - Mairie	09:00	35	Possibilité de rallonger
08-09/07	Dimanche	IV	Pic de Maupas		2 030	2 jours	3 109	A/R	Christian	VALLÉE DU LYS (31)	09:00		Refuge du Maupas - 5 places max
08-09/07	WE	Alpi	Initiation ou performance TA - Caroux			2 jours			Dominique	MONS LA TRIVALLE (34) - Caroux	07:00		Camping
16/07	Dimanche	III	Vallée et cascade du Fouillet via le col d'Escots	14	770		1 700	B	Denis	GUZET NEIGE (09)	07:00	130	
23/07	Dimanche	III	Boucle étang d'Artax / Roc de Querqueou	11	1 000		1 830	B	Serge	GOURBIT (09)	07:00	120	
22-23/07	WE - J1 Samedi	IV+	Tuc de Maubermé par le lac Montoliu	18	1 400	8h	2 839	A/R	Domy	PLA DE RIBERA (Salardu, Val d'Aran, Espagne - 1470 m)	à confirmer	130	Départ Vendredi fin de journée à Melles - 2 nuits à Melles
22-23/07	WE - J2 Dimanche	IV	Les 3 Lacs d'Anglos (par el Riu de Salenques)	13	1 100	5h30	2 350	A/R	Domy	Parking du PONT DE SALENQUES après le tunnel de Vielha, Val d'Aran			8 pers max (encadrant compris)
29/07	Séjour	tous	29/07 au 12/08 - Camp d'été						Christian	EMBRUN (05)			inscription en cours
30/07	Dimanche	III	Lac de Montarrouye	15	830	6h	1 980	A/R	Patrick P	PAYOLLE (65) via Arreau	07:00	154	départ du camping



# CALENDRIER JUILLET A OCTOBRE 2023

Lieu de départ des voitures - *Dimanche* : parking de l'école Rivière, rue d'Estujats / Bd Victor Hugo. - *Jeudi* : parking de l'Espace MONESTIÉ (cinéma Écran 7)

Les sorties "alpinisme" que nous proposons ne sont pas toutes dans le calendrier car elles ne sont programmées que peu de temps avant la date.

**Voir la définition des niveaux à la fin du document**

Date	Jour	Niveaux	Intitulé de la randonnée	Long. Km	Déniv.	Durée	Altitude maxi	Type	Encadrant	Départ	Heure départ	Dist. Aller	Observations
29-30/07	WE	IV	Le Taillon par la Brèche de Roland	16	1 050	7h00	3 144	A/R	Domy	GAVARNIE (65) - Col des Tentes	à confirmer	215	Samedi - Bivouac hors zone PN Hautes Pyrénées sous le col des
06/08	Dimanche	III	Etang de la Sabine du bas	12	970	6h	2 060	A/R	Bernard	RIETE (09) - usine hydroélectrique	06:00	130	au choix des participants
06/08	Dimanche	IV	Pic de la Sabine	14	1 470	8h	2 561	B	Bernard	RIETE (09) - usine hydroélectrique	06:00	130	Possibilité de s'arrêter à l'étang de la Sabine -500m de dénivelé
12/08	Samedi	Familiale	Rando nocturne - Nuit des étoiles à LOMBEZ Urania 31	7,5	20	2h30		B	Roger	LOMBEZ (32)	18:00	36	Stade municipal 22h30 lune 7%
13/08	Dimanche	III	Etang Bleu du Garbet par l'étang du Garbet	13	800	7h	2 020	A/R	Bernard	Parking de COUMEBIÈRE (09)	07:00	130	
20/08	Dimanche	I	Aureville	14	370			B	Jean-Jacques	AUREVILLE (31) - Mairie	09:00	25	
20/08	Dimanche	III	Etang Bleu par l'étang du Garbet	12	900	5h	1 989	A/R	Pierre	COL D'AGNÉS (09) virage d'Agnesserre	07:00	130	
19/20/08	Dimanche	V	Pic de Cambales		1 500		2 965	A/R	Christian	PONT D'ESPAGNE (65)	09:00	205	Départ samedi refuge Wallon
27/08	Dimanche	II	Mont Ceint (Pic de Gerantes)	9	700	4h30	2 088	B	Pierre	AULUS LES BAINS (09) - col d'Agnes	07:00	130	
27/08	Dimanche	III	Étang d'en Beys	16	870	7h	1 970	A/R	Isidore	ORLU (09)	07:00	150	
31/08	Jeudi	I											
31/08	Jeudi	II											
31/08	Jeudi	III	Boucle depuis la Hourquette Ancizan	13	750	6h	1 925	B	Serge	HOURQUETTE D'ANCIZAN (65)	07:00	150	
31/08	Jeudi	IV	Pic de la Calabasse		1 200		2 210	B	Christian	SAINT LARY (09)	07:00	103	
03/09	Dimanche	III	Le chemin des Orris	11	705	5h		B	Hugues	AUZAT (09) - Lac de Soulem	07:15	115	
03/09	Dimanche	IV	Soum des Salettes		1 200	7h	2 976	A/R	Christian	PIAU ENGALY (65)	06:30	165	
02-03/09	WE	Alpi	Pic du Midi d'Ossau : face nord par la Fourche AD+		1 200	2 jours	2 884	B	Dominique	COL DE POURTALET (64)	09:30	255	Nuitée en refuge
07/09	Jeudi	I	Saint Elix - Saramon	13	156			B	Roger	SAINT ELIX (32)	8h30	55	
07/09	Jeudi	II	Bruniquel	14	300	5h	225	B	Jean-Michel	BRUNIQUEL (82)	08:00	92	
07/09	Jeudi	III	Cirque D'Embans et Etang Bleu	11	780		1 800	B	Denis	RABAT LES TROIS SEIGNEURS (09)	07:30	110	
09/09	Samedi	Nocturne	Trail de Fontenilles	13	325	4h		B	Alain	FONTENILLES (31)	21:00	13	Tradition début de saison
10/09	Dimanche		FORUM DES ASSOCIATIONS							PLAISANCE DU TOUCH (31)			
10/09	Dimanche	III	Caunes Minervois - Dolmens & marbre	16	700	6h30	596	B	Claudine	CAUNES MINERVOIS (11)	07:30	128	parking Chapelle Notre Dame du Cros
08-09/09	Dimanche	V	Balaitous par la Grande Diagonale		1 800	2 jours	3 144	A/R	Christian	ARRENS-MARSOUS (09) - parking PN	11:00		Départ samedi - refuge de Larribet
14/09	Jeudi	I	à définir						Thierry				
14/09	Jeudi	II	Bruncan	15	500			B	Marie-Christine	BRUNCAN (09)	07:30	95	



# CALENDRIER JUILLET A OCTOBRE 2023

Lieu de départ des voitures - *Dimanche* : parking de l'école Rivière, rue d'Estujats / Bd Victor Hugo. - *Jeudi* : parking de l'Espace MONESTIÉ (cinéma Écran 7)

Les sorties "alpinisme" que nous proposons ne sont pas toutes dans le calendrier car elles ne sont programmées que peu de temps avant la date.

**Voir la définition des niveaux à la fin du document**

Date	Jour	Niveaux	Intitulé de la randonnée	Long. Km	Déniv.	Durée	Altitude maxi	Type	Encadrant	Départ	Heure départ	Dist. Aller	Observations	
14/09	Jeudi	III												
14/09	Jeudi	IV	Etang de Montestaure	14	1 100	6h	2 271	A/R	Pierre	MARC (09) Parking de l'Artigue	07:00	130		
16/09	Samedi		Journée Portes Ouvertes "Randonnée" - Accueil pour les nouveau adhérents							Local du Club				
17/09	Dimanche	III	Lac Vert de la vallée du Lys	12	950	6h	2 050	B	Patrick P	VALLÉE DU LYS (31)	07:00	145		
16-17/09	Dimanche	IV+	Montcalm, Pica d'Estats, Verdaguer (3000 Ariégeois)	18	2 100	11h	3 143	A/R	Domy	VICDESSOS (09) - Parking de l'Artigue			Départ samedi - nuit au refuge du Pinet	
17/09	Séjour	Tous	17 au 24/09 - Séjour Village Vacances YRAVALS	Séjour complet					MAGReT*	LA TOUR DE CAROL (66)			*Mireille Annie Gérard Roger et Thierry	
21/09	Jeudi	I	Galembroun	13	270	4h		B	Jean-Jacques	GALEMBRUN (31) - Mairie	09:00	30		
21/09	Jeudi	II	Lac de Borderes	12	520	5h	2 130	B	Jean-Michel	PORT DE BALES (31)	07:15	154		
21/09	Jeudi	III	Pic de Serau	13	900	6h	1 720	B	Pierre	BALACET (09)	07:00	115		
21-22/09	Jeudi	IV	Mont Valier		1 900	2 jours	2 833		Christian	PLA DE LA LAU (09)	10:00		Départ jeudi	
24/09	Dimanche	I	Montolieu - Village du livre et des arts	10	180	3h	300	B	Michel	MONTOLIEU (11)	08:00	100		
24/09	Dimanche	II	Hauteurs de Bonnan par Roussayrolles	14	460	5h30		B	Christine	MONTROSIER (81)	07:15	110		
24/09	Dimanche	III	Pic de Seron		800	5h	2 489	B	Christian	PLA DE GIRAC (09)	07:00			
23-24/09	WE	Alpi	Palas - Arête SE AD+		1 800		2 974		Dominique	Vallée d'OSSAU (64)	08:00		Nuitée refuge - 2 personnes autonomes alpi	
28/09	Jeudi	Douce	Lacs de Bidot et Frouzins	10,5	5			B	Marie-Paule	FONSORBES (31)	09:30	8		
28/09	Jeudi	I	Saint Blancart	14	180			B	Alain	ST BLANCART (32) - Base de Loisirs	09:00	67		
28/09	Jeudi	II	Le Picou	15	500	4h30	1 636	A/R	Pierre	PRAT D'ALBIS (09)	07:45	90		
28/09	Jeudi	III												
28-29/09	Jeudi	IV	Bassiès avec nuit au refuge: J1 Pic Rouge, J2 à voir	14	1 280	7h	2 676	A/R	Bernard	COUMEBIÈRE (09) - Parking	07:00	120	si assez d'intéressés	
01/10	Dimanche	Familiale	Tarascon / Ariège : TRAIN A 1 EURO	Départ de la gare de Portet sur Garonne à 9h - Arrivée à Tarascon à 10h14 puis visite								08:45 à Portet		Parc de la Préhistoire ou Grotte de Niaux
01/10	Dimanche	II	Crêtes de Cornudère	13	600	4h	1 579	A/R	Pierre	COL DU PORTET D'ASPET (31)	07:30	100		
01/10	Dimanche	IV	Crêtes d'Estibère		700	6h	2 663	B	Christian	LAC D'AUBERT (65)	07:00	175	Crêtes au dessus du lac d'Aubert - Néouvielle	
05/10	Jeudi	I	Le chemin de Saint-Jacques	14	200	4h30		B	Michel	POUYLEBON (32)	08:00	108		
05/10	Jeudi	II	Carla Bayle	15	380			B	Roger	CARLA BAYLE (09)	08:00	55		
05/10	Jeudi	III												
05/10	Jeudi	IV	Port de Venasque et Pas de l'Escalette	14	1 300	7h	2 450	B	Serge	HOSPICE DE FRANCE (31)	06:30	145		



# CALENDRIER JUILLET A OCTOBRE 2023

Lieu de départ des voitures - *Dimanche* : parking de l'école Rivière, rue d'Estujats / Bd Victor Hugo. - *Jeudi* : parking de l'Espace MONESTIÉ (cinéma Écran 7)

Les sorties "alpinisme" que nous proposons ne sont pas toutes dans le calendrier car elles ne sont programmées que peu de temps avant la date.

**Voir la définition des niveaux à la fin du document**

Date	Jour	Niveaux	Intitulé de la randonnée	Long. Km	Déniv.	Durée	Altitude maxi	Type	Encadrant	Départ	Heure départ	Dist. Aller	Observations
07/10	Samedi	Nocturne	LACROIX-FALGARDE	15	240	4h		B	Alain	LACROIX-FALGARDE (31)	20:00	18	
08/10	Dimanche	II	Les coteaux de Rabastens	18	220	5h	230	B	Claudine	RABASTENS (81)	07:30	53	
08/10	Dimanche	III	Étang d'Appy	9	750	7h	1 734	A/R	Isidore	APPY (09)	07:00	133	
08/10	Dimanche	IV	Pic de Girabal par l'étang d'Appy	15	1 200	5h	2 169	B	Domy	APPY (09) Parking du village - 980m	07:00	127	Accès par la route des Corniches
08/10	Séjour	Tous	8 au 15/10 - Séjour en Tunisie						Mika				reste 3 places
12/10	Jeudi	I	Maubec - Circuit de Lomagne	13	200	4h		B	Jean-Jacques	MAUBEC (82) - Mairie	09:00	52	
12/10	Jeudi	II	La Soulane de Vicdessos	14	515	5h30		B	Jean-Michel	VICDESSOS (09)	07:30	113	
12/10	Jeudi	III	Tour des rochers de Pène Nère	12	630		1 250	B	Denis	COL DE LOUZET (31)	07:30	83	
12/10	Jeudi	IV	Montious		1 100	6h	2 171	A/R	Christian	BAREILLES (65)	07:00	140	
15/10	Dimanche	Familiale	Le Mas d'Azil - Grotte et musée	7	240	2h30		B	Christine et Hugues	LES BORDES SUR ARIZE (09)	08:15	70	5,5 km pour aller Mas d'Azil
15/10	Dimanche	III	Pic de l'Estagnole par le Mont Fourcat	13	950	5h	2 001	B	Pierre	Parking du TRAUCAUDOU (09)	07:15	120	
15/10	Dimanche	IV	Pic Pedros		1 200		2 842	A/R	Christian	PORTÉ PUYMORENS (09)	06:30	170	
19/10	Jeudi	Douce	Les Pêcheurs de Sable	9,5	70			B	Marie-Paule	SEILH (31)	09:30	22	
19/10	Jeudi	I	La Bastide de Besplas	15	280			B	Alain	LA BASTIDE DE BESPLAS (09)	09:00	54	
19/10	Jeudi	II											
19/10	Jeudi	III	Etangs de Carausan	12	940	7h	2 476	B	Bernard	SOULCEM (09) - parking Orris du Carla	07:00	120	Option: Port de Tristagne +45m
22/10	Dimanche	I											Congés scolaires
22/10	Dimanche	II	A définir						Maurice				Congés scolaires
22/10	Dimanche	III	Étangs de Pedoures et du Sicar	14	1 000	7h	2 438	B	Isidore	HOSPITALET PRÈS L'ANDORRE (09)	07:00	148	Congés scolaires
26/10	Jeudi	I	Vallons gersoises entre Pujaudran et Lias	11	120			B	Mika	PUJAUDRAN (32)	08:00	13	Congés scolaires
26/10	Jeudi	II	Massif du Sidobre	19	450		450	B	Marie-Christine	BURLATS (81)	07:30	105	Congés scolaires
26/10	Jeudi	III	Le Roc du Querqueou par les 3 cols	15	970	6h30	1 830	B	Serge	GÉNAT (09)	07:00	126	Congés scolaires
29/10	Dimanche	I											Congés scolaires
29/10	Dimanche	II											Congés scolaires
29/10	Dimanche	III	Puycelsi	16,5	650		280	B	Claudine	PUYCELSI (81)	07:00	92	Congés scolaires



# CALENDRIER JUILLET A OCTOBRE 2023

Lieu de départ des voitures - *Dimanche* : parking de l'école Rivière, rue d'Estujats / Bd Victor Hugo. - *Jeudi* : parking de l'Espace MONESTIÉ (cinéma Écran 7)

Les sorties "alpinisme" que nous proposons ne sont pas toutes dans le calendrier car elles ne sont programmées que peu de temps avant la date.

**Voir la définition des niveaux à la fin du document**

Date	Jour	Niveaux	Intitulé de la randonnée	Long. Km	Déniv.	Durée	Altitude maxi	Type	Encadrant	Départ	Heure départ	Dist. Aller	Observations
------	------	---------	--------------------------	----------	--------	-------	---------------	------	-----------	--------	--------------	-------------	--------------

## DEFINITION DES NIVEAUX

### Randonnées pédestres (Licence FFRP ou FFME)

N		Randonnée nocturne en plaine de 10 à 13 km - Dénivelé inférieur à 300m - Rythme promenade.
F		Randonnée familiale, de 10 à 12km avec un rythme adapté pour les enfants et généralement suivie d'une visite de site.
Douce		Randonnée de moins de 10 km sans dénivelé significatif et d'un rythme "cool"
1		Randonnée en plaine de 10 à 13 km, dénivelé inférieur à 300m. Rythme promenade.
2		Randonnée en plaine 12 à 18 km ou en montagne, dénivelé maxi 600m, ascension 300 m/h.
3		Randonnée en piémont entre 15 et 25 km, ou en montagne entre 600 et 1000 m de dénivelé, ascension 350 m/h.
4		Randonnée en montagne exigeante de 6 à 8 heures, dénivelé jusqu'à 1300 m. En partie hors sentiers, passages exposés ou délicats, ascension 400 m/h.
5		Randonnée sportive en montagne de plus de 8 heures, dénivelé au-delà de 1300 m. Ascension de pics par leur voie normale, parcours de crêtes, passages de névés. (Licence FFRP RANDO PLUS obligatoire ou FFME)

### Randonnées raquettes (Licence FFRP ou FFME)

R1		Itinéraire ne dépassant pas 600 m de dénivelé. Sur terrain ne comportant pas de difficulté particulière, cheminement de type nordique. Condition physique moyenne.
R2		Itinéraire de plus de 600 m de dénivelé. Terrain et cheminement plus difficile, distance plus importante, cheminement de type alpin. Connaissance et pratique du matériel individuel de secours. Bonne condition physique.

### Alpinisme (Licence FFME obligatoire)

	Course de montagne niveau >PD sans limite de temps ni de dénivelé, en caractère mixte neige-glace-rocher nécessitant des techniques d'alpinisme et du matériel adapté/ excellente condition physique et endurance.
	Skier en tout terrain, toutes neiges, avoir du matériel spécifique (skis avec fixations articulées et chaussures adaptées, peaux, couteaux, bâtons télescopiques) sans oublier le matériel de sécurité (casque, pelle, dva, sonde), voire d'alpinisme (crampons, piolet).