



1° AUTOMNE 2020:

- **Samedi 5 Septembre = FORUM des ASSOCIATIONS (Complexe P.-Pépi de 10 h. à 12 h. / 14 h à 18 h)**

Vous pourrez y rencontrer les membres du Bureau et nos Animateurs d'Activités Sportives, évoquer de bons souvenirs, obtenir toutes les informations nécessaires, renouveler votre adhésion, (si vous ne l'avez déjà fait !)

- **Dimanche 13 Septembre = Cirque de Campuls / Cabane de Lée / Pic du Midi de Bordes [Ariège]**

Pour de sympathiques retrouvailles, une randonnée en aller-retour au départ du Lac de Bethmale : une agréable montée en forêt puis dans les estives et, pour finir, un superbe panorama depuis le Pic du Midi de Bordes.

- **du Vendredi 25 au Dimanche 27 Septembre = Week-End au « Gîte Montagne » (Germ) [Htes-Pyrénées]**

Un week-end très ludique et convivial avec des activités variées au choix de chacun(e) : randonnées, balades, pétanque, piscine, champignons, billard, brame du cerf, etc. Le gîte est très accueillant (chambres de 4 personnes et plus)

☞ des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.

- **Dimanche 11 Octobre = GR depuis Porta [Pyrénées-Orientales]**

Un aller-retour sur le GR7 dans un cadre magnifique de hauts sommets et de lacs.

- **Vendredi 16 Octobre = REPAS d'AUTOMNE (Salle de la Marne)**

☞ des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement

- **Dimanche 18 Octobre = Les Étangs de Fontargente et de Joclar en COVOITURAGE [Ariège]**

Sur le chemin du refuge du Rulhe, départ du Pla de Las Peyres (parking)

Une randonnée très agréable vers des lacs dans un paysage de hautes montagnes.

- **Dimanche 25 Octobre = Cirque de la Glère et Col de Sacroux [Hte-Gnne]**

En aller-retour depuis l'Hospice de France, un beau parcours en forêt puis dans des estives jusqu'à un col avec une belle vue.

- **Dimanche 8 Novembre = Col de Girabal et Pic de Saint-Barthélemy [Ariège]**

La classique ! après une montée toujours à découvert, l'arrivée sur la crête offre un vaste panorama. Puis soit un aller-retour soit l'ascension du St-Barthélemy avec une petite boucle supplémentaire pour le retour

- **Samedi 14 Novembre = CONFÉRENCE MONTAGNE**

(Complexe P.-Pépi / Salle de Représentation) Le conférencier sera Serge Valentin.

☞ des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.

- **Dimanche 22 Novembre = Belvédère du Diable depuis Quillan [Aude]**

Le parcours se déroule dans un paysage grandiose composé de falaises découpées et d'une gorge profonde, qu'on contempera depuis un belvédère (au-dessus du Trou du Curé !) puis d'une paisible forêt.

- **Samedi 28 Novembre = Sortie Œnologique**

Pour retrouver une ambiance sympathique avec la section œnologie, une balade dans des vignes... et des dégustations !

☞ des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.

- **Samedi 5 Décembre matin = Animation Téléthon**

☞ des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.

- **Dimanche 6 Décembre = Montolieu [Aude]**

Depuis le village de Montolieu (bien connu pour ses librairies) des circuits pour tous, tranquilles, avec la chapelle St-Roch et des paysages du Cabardès.

- **Dimanche 13 Décembre = Randonnée Pédestre et Gastronomique**

Ferme-Auberge de La Grèzelade à Lanzac [Lot]

☞ des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.

- **Jedi 31 Décembre = RÉVEILLON de la Section Montagne (Salle de la Marne)**

☞ des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.

2° HIVER 2021 :

Dimanches = 17 et 31 janvier / 14 et 28 février / 14 mars

Randonnées Raquettes

Suivant les conditions climatiques, les randonnées raquettes pourront être remplacées par des randonnées pédestres.

Une randonnée pédestre sera programmée durant l'hiver.

☞ **Pour ces 5 randonnées, l'horaire de départ est exceptionnellement fixé à 7 h. 30**

Vendredi 5 Février = ASSEMBLÉE GÉNÉRALE pour l'année 2020 de la Section (Salle de la Marne / Quint-Fonsegrives)

Début de l'AG à 20 h 30 - Présence à 20 h 00 recommandée – Pot de l'amitié avec les participants à la fin de l'AG.

☞ *des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.*

3° PRINTEMPS 2021 :

Le programme détaillé des randonnées pédestres vous sera communiqué au début du printemps.

Dimanche 28 Mars = Repas de Printemps

On reprend la proposition de la saison passée : après une balade apéritive dans les coteaux, « La Petite Auberge » à Tournissan nous accueillera pour un repas convivial.

Dimanche 11 Avril = Randonnée Pédestre

Dimanche 25 Avril = Randonnée Pédestre

Dimanche 9 Mai = Randonnée Pédestre

du Vendredi 21 mai au Lundi 24 mai = SORTIE du WEEK-END de PENTECÔTE en covoiturage

A cause de la pandémie, ce projet n'avait pu être réalisé en 2020 ; cette année sera la bonne.

Rendez-vous à Torla, au début du Cañon d'Arazas (Vallée d'Ordesa)

☞ *des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.*

Dimanche 6 Juin = Randonnée Pédestre

Dimanche 20 Juin = Randonnée Pédestre

Samedi 3 et Dimanche 4 Juillet = SORTIE du WEEK-END de fin de saison avec montée en REFUGE (covoiturage)

A cause de la pandémie, ce projet n'avait pu être réalisé en 2020 ; cette année sera la bonne.

Depuis Eylie, montée à la Serre d'Araing, nuit au refuge du Lac d'Araing, puis ascension du Pic de la Haute Serre.

☞ *des informations précises sur le Site et par courriel vous seront données ultérieurement.*

4° ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

4.1 Séances de Septembre à Juin inclus à jours et horaires fixes

- Séances habituelles = (mardi 18 h.15 →20 h.15 / vendredi 9 h.→11 h. / samedi 9 h.→ 11 h.)

- Séance de Marche Nordique pour «marcheurs lents» à un rythme moins soutenu = vendredi 9 h.→11 h.

La participation aux séances régulières est réservée aux Adhérents ayant reçu une initiation.

4.2 inscription impérative avant le samedi 3 octobre

4.3 reprise des séances = mardi 15 septembre

4.2 séances d'initiation :

- pour les personnes inscrites n'ayant jamais pratiqué la Marche Nordique

- pendant les semaines du 15 septembre au 2 octobre

Cette initiation est réalisée par nos animateurs et ouverte à tous les Adhérents à la Section.

Le Site de la Section, une fiche d'information spécifique, et le contact direct de nos animateurs de Marche Nordique permettent de connaître l'ensemble des modalités d'organisation et d'inscription aux séances.

Les dates et les lieux des sorties annoncées dans ce Calendrier peuvent être modifiés en fonction d'événements indépendants de notre volonté : conditions d'accès, de météorologie, du nombre d'inscrits, etc.

Aucune Activité n'est organisée durant la période estivale (juillet-août).

Le transport des participants à nos Randonnées est assuré par car, sauf indication contraire, et sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits. Le transport des participants à nos séances de Marche Nordique est assuré individuellement.

Toutes nos Activités : Randonnées pédestres, Raquettes et Marche Nordique sont encadrées par des animateurs formés.

Pour chaque Randonnée, deux groupes de niveau sont prévus ; ils se distinguent par les critères de distance, de dénivelé et de difficultés particulières (nature des chemins, déclivités, passages délicats) :

Groupe 1= Randonneurs (jusqu'à 1000 m de dénivelé et 20 km de distance).

Groupe 2 = Marcheurs (jusqu'à 700 m de dénivelé et 16 km de distance).