



Communauté  
de Communes de la  
Côtière à Montluel  
www.mjc-3cm.org

Chemin de la portelle, 01120 Montluel  
TEL. : 04 72 25 75 07  
info@mjc-3cm.org

## Section Randonnée Pédestre

### Programme HIVER 2025

(séjour avec adhérents MJC et samedis en partenariat avec l'Union Nationale des Aveugles et Déficiants Visuels)

## Les Solid' Air




Animateur  
Pierrot TROLLET  
07 69 57 18 82  
Inscriptions par SMS

Situez votre niveau	Durée de marche effective	Dénivelé positif	Allure de marche en terrain plat	Allure de montée
<b>A:</b> Accessible à tous	jusqu'à 5 h	inférieur à 500 m	3,5 km / h	300 m / h
<b>B:</b> Bons marcheurs	de 5 à 6 h	entre 500 et 1000 m	4,0 km / h	350 m / h
<b>TB:</b> Très bons marcheurs	plus de 6 h	supérieur à 1000 m	4,5 km / h	400 m / h

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez consulter la charte sur le site de la MJC: Accueil / Cours & Ateliers / Tous les Cours Ateliers / Randonnée.

Les mesures sanitaires en vigueur éventuellement seront indiquées pour chaque sortie par l'animateur en fonction des directives de la MJC.

Date	Heure du Départ de la place de La Portelle	Massif	Lieu et caractéristiques	Durée de marche active estimée	Dénivelé positif cumulé en mètres (le plus important si plusieurs)	Kilomètres de marche	Estimation transport (base 4 pour 2 voitures avec péage inclus)	Nuitées, repas et tourisme.	Divers et tourisme
<b>JANVIER</b>									
mardi 21 janvier 2025		<b>EVENEMENT MJC</b>	<b>Assemblée Générale MJC</b>	<b>Venez nombreux !</b>					
<b>FEVRIER</b>									
samedi 8 février 2025	8 H 00	<b>Revermont</b>	<b>Simandre sur Suran (01)</b> La rando du Yan-Yo: randonnée agréable avec une partie en forêt et avec une belle vue sur le Suran.	5 H 00	359 m	14 km	10,50 €		Carte 3228OT Niveau A <b>Sortie en partenariat avec l'UNADEV.</b>
samedi 15 février 2025		<b>EVENEMENT MJC</b>	<b>Spectacle</b>	<b>CHARLY « Concerto déconcertant » (humour musical philosophique et déjanté) dans le cadre des soirées « Vous voulez rire ? »</b>					
<b>MARS</b>									
samedi 8 mars 2025	8 H 00	<b>Mont du Lyonnais</b>	<b>Saint Symphorien sur Coise (69)</b> Plus beau détour de France du Rhône. Echappée Pelaude: mosaïque végétale, panorama sur les monts du Forez, capitale du saucisson sec.	4 H 30	300 m	13 km	11,20 €		Carte 2932ET Niveau A <b>Sortie en partenariat avec l'UNADEV.</b>
samedi 22 mars 2025		<b>EVENEMENT MJC</b>	<b>La Nuit des Musiques</b>	<b>Venez nombreux !</b>					
<b>Rando-Séjour du 27 mars au 5 avril 25</b>									
<b>Le programme sera adapté en fonction de la météo.</b>		<b>secteur de ROCAMADOUR Lot 46) et Dordogne (24) de Montignac-Lascaux à Cahors</b>			<b>12 participants maximum.</b>		<b>BUDGET pour 10 jours estimation entre 450 et 500 €</b>	Niveau B du fait de l'accumulation des jours de marche. Topos guides FFR PR: - Le Lot ... à pied. - les terroirs gorumands de la Dordogne ... à pied.	
jeudi 27 mars 2025	ALLER départ 8 H	Trajet aller: MONTLUEL - GOURDON. 447km 6h15 via les monts du Cantal.							<b>Tourisme:</b> Pique-nique dans les Monts du Cantal. Visite de Figeac.
vendredi 28 mars 2025		<b>Randonnée (46/25) Martel (43km 48').</b> Histoires d'eaux au pays des Pierres. Au départ de Martel, la ville aux 7 tours, partons à la découverte du hameau de Murel avant de remonter la vallée de la Doue.			3 H 30	360 m	11 km		<b>Tourisme:</b> Selon météo, visite de Martel: cité médiévale, déambulation 1 à 2h ou petit train à vapeur AR commenté (13€). Visite de Rocamadour: boucle dans le village 2h30 (2€ pour accès aux remparts). Possibilité de circuit en petit train touristique
samedi 29 mars 2025		<b>Randonnée (24/15) à Sarlat la Canéda (25km 33').</b> L'après-midi: la cité Médiévale (si visite guidée 1h30 / 8€).			2 H 30	15 m	2 km		<b>Tourisme:</b> Le matin: marché traditionnel de Sarlat la Canéda, Capitale du Périgord Noir.



Communauté  
de Communes de la  
Côtière à Montluel  
www.mjc-3cm.org

Chemin de la portelle, 01120 Montluel  
TEL. : 04 72 25 75 07  
info@mjc-3cm.org

## Section Randonnée Pédestre

### Programme HIVER 2025

(séjour avec adhérents MJC et samedis en partenariat avec l'Union Nationale des Aveugles et Déficiants Visuels)

## Les Solid' Air




Situez votre niveau	Durée de marche effective	Dénivelé positif	Allure de marche en terrain plat	Allure de montée
<b>A:</b> Accessible à tous	jusqu'à 5 h	inférieur à 500 m	3,5 km / h	300 m / h
<b>B:</b> Bons marcheurs	de 5 à 6 h	entre 500 et 1000 m	4,0 km / h	350 m / h
<b>TB:</b> Très bons marcheurs	plus de 6 h	supérieur à 1000 m	4,5 km / h	400 m / h

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez consulter la charte sur le site de la MJC: Accueil / Cours & Ateliers / Tous les Cours Ateliers / Randonnée.

Les mesures sanitaires en vigueur éventuellement seront indiquées pour chaque sortie par l'animateur en fonction des directives de la MJC.

Animateur  
Pierrot TROLLET  
07 69 57 18 82  
Inscriptions par SMS

Date	Heure du Départ de la place de La Portelle	Massif	Lieu et caractéristiques	Durée de marche active estimée	Dénivelé positif cumulé en mètres (le plus important si plusieurs)	Kilomètres de marche	Estimation transport (base 4 pour 2 voitures avec péage inclus)	Nuitées, repas et tourisme.	Divers et tourisme	
dimanche 30 mars 2025			<b>Randonnée (46/6) à Espagnac (50km 50').</b> Le prieuré d'Espagnac. Sur la rive gauche du Célé, en face d'une haute falaise, Espagnac se signale par son célèbre clocher. L'itinéraire longe la rivière avant de monter sur le Causse, où s'ouvrent de vastes panoramas.	3 H 30	300 m	10 km			<b>Tourisme:</b> Visites d'Espagnac, Corn. => Option pour Faycelles.	
lundi 31 mars 2025			<b>Randonnée (46/10) Cabouy (29km 38').</b> Les vallées de l'Ouysse et de l'Alzou. Au départ du gouffre de Cabouy, les vallées réservent un ensemble minéral exceptionnel.	3 H 15	350 m	8 km		Trajets Hébergement.	116 € 136 €	<b>Tourisme:</b> Visite du gouffre de Padirac (22 €). 1er jour d'ouverture du gouffre de Padirac pour 2025
mardi 1 avril 2025			<b>Randonnée (24/18) Bouzic (17km 20').</b> De Bouzic à Moncalou. Depuis le beau village de Bouzic, jusqu'au plateau sur lequel se situe le vignoble de Domme et la tour panoramique de Moncalou.	3 H 30	230 m	9 km		Traiteur 8 repas du soir.	128 € 70 €	<b>Tourisme:</b> Visite de la maison de Joséphine BAKER "Les Millandes" à Saint Cyprien (12,50€).
mercredi 2 avril 2025			<b>Randonnée (46/4) Saint-Cirq-Lapopie. (52km 1h).</b> Sur les traces d'André BRETON qui tomba sous le charme de Saint-Cirq-Lapopie "comme une rose impossible dans la nuit".	3 H 30	290 m	9 km		<b>TOTAL</b> <b>Hypothèse basse</b>	<b>450 €</b>	<b>Tourisme:</b> Visite de Saint-Cirq-Lapopie: visite du village médiéval (1.3km -2h) + visite de la maison d'André Breton / Centre International du Surréalisme et de la Citoyenneté Mondiale ( 1h / 8€). Visite de Cahors (cathédrale, remparts, ruelles) et son célèbre Pont Valentré (2h)
jeudi 3 avril 2025			<b>(46km 50')</b> Journée de tourisme. Les informations touristiques plus précises ne sont disponibles lors de la réalisation du programme en novembre 2024.					Trajets Hébergement.	130 € 136 €	<b>Tourisme:</b> Les Eyzies de Tayac et/ou La Roque Saint Christophe: 2 sites troglodytiques en falaises (sur les Eyzies, musée national de la Préhistoire). Temps de visite et tarifs non publiés sur internet à la période de la réalisation du programme
vendredi 4 avril 2025			<b>Randonnée (24/10) Les Farges (58km 1h).</b> Boucle du grand Puech. Au départ du village des Farges, sur les hauteurs de Montignac-Lascaud, randonnée entre bois et espaces dégagés offrant de beaux points de vue. Les noyeraies, les truffières et les différents élevages traversés sont les témoins d'une agriculture bien vivante.	2 H 15	96 m	6 km		Traiteur 9 repas du soir. Visites.	144 € 90 €	<b>Tourisme:</b> Visite guidée de la grotte de Lascaux IV fac-similé de la grotte originale (compter 1/2 journée / 22€).
samedi 5 avril 2025	RETOUR arrivée 20 H		<b>Trajet retour: GOURDON - MONTLUEL.</b> 451 km 4h45					<b>TOTAL</b> <b>Hypothèse haute</b>	<b>490 €</b>	<b>Tourisme:</b> Visite de Collonges la Rouge la cité aux 25 tours sur le trajet (compter 1h30).