



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 AUTOMNE 2024

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



| Situez votre niveau | Durée de marche effective | Dénivelé positif | Allure de marche en terrain plat | Allure de montée |
|--------------------------------|---------------------------|---------------------|----------------------------------|------------------|
| A: Accessible à tous | jusqu'à 5 h | inférieur à 500 m | 3,5 km / h | 300 m / h |
| B: Bons marcheurs | de 5 à 6 h | entre 500 et 1000 m | 4,0 km / h | 350 m / h |
| TB: 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 | 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 |
|--|----------------------|------------------------------|---|---|--|---|---|-----------------------------|--|
| SEPTEMBRE | | | | | | | | | |
| samedi 28 septembre 2024 | 8 H 00 | Revermont | Simandre sur Suran (01) 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 <i>Sortie en partenariat avec l'UNADEV.</i> |
| OCTOBRE | | | | | | | | | |
| jeudi 3 octobre 2024 vendredi 4 octobre 2024 samedi 5 octobre 2024 | EVENEMENT MJC | | ZAC EN SCENE | Venez nombreux en famille et avec vos amis !!! | | | | | |
| Rando-Séjour du 12 au 19 octobre 2024 | | | Veraza (11) Gîte rural Rue du Cargadou 11580 VERAZA | Budget total estimé entre 330 et 366 € (hors km sur place). | | Niveau B du fait de l'accumulation des jours de marche. | | | |
| samedi 12 octobre 2024 | ALLER départ 8 H | LES CHÂTEAUX CATHARES | Trajet aller: MONTLUEL - VERAZA (515 km) | 3 H 30 | 450 m | 9 km | 90 € pour les trajets (hors km sur place). | 90 € pour l'hébergement. | Tourisme en route à Carcassonne. |
| dimanche 13 octobre 2024 | | | Depuis le village de Cucugnan, nous partirons à l'assaut du château de Quéribus (topo 31 page115). | | | | | | Visite château de Quéribus, village de Cucugnan et passage au château de Peyreperouse. |
| lundi 14 octobre 2024 | | | Rando au labyrinthe vert puis trajet jusqu'au château de Puivert (topo 3 page 35). | | | | | | Visite du château de Puivert et musée du Quercob puis après-midi au lac de Montbel. |
| mardi 15 octobre 2024 | | | Le train rouge de Lapradelle à Axat en fin de matinée puis retour par le sentier Cathare (carte IGN). | | | | | | Visite le matin du château de Puilaurens. |



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 AUTOMNE 2024

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



| Situez votre niveau | Durée de marche effective | Dénivelé positif | Allure de marche en terrain plat | Allure de montée |
|--------------------------------|---------------------------|---------------------|----------------------------------|------------------|
| A: Accessible à tous | jusqu'à 5 h | inférieur à 500 m | 3,5 km / h | 300 m / h |
| B: Bons marcheurs | de 5 à 6 h | entre 500 et 1000 m | 4,0 km / h | 350 m / h |
| TB: 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 Montluel | 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 |
|--------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------------|---|----------------------|--|---|---|
| mercredi 16 octobre 2024 | RETOUR arrivée 20 H | LES CHÂTEAUX CATHARES | Au départ de Termes, montée au roc de Nitable, pique-nique vers le château de Termes. Puis les gorges de Termet (topo 29 page 111 + carte IGN). | 5 H 00 | 580 m | 11 km | | 90 € à 126 € pour les 5 ou 7 repas traiteur pour le soir (selon l'option retenue par les contributrices) | Visite du château de Montségur à la fin de la rando. Visite de l'abbaye de Saint Hilaire, puis en voiture retour par Rennes le Château et Couiza. Tourisme en route à l'Abbaye de Fontfroide. |
| jeudi 17 octobre 2024 | | | Au départ de Fougax et Barrineuf, les gorges de la Frau en aller retour. | 4 H 00 | 490 m | 10 km | | | |
| vendredi 18 octobre 2024 | | | Circuit en crête pour découvrir l'abbaye de Saint Hilaire (topo 12 page 59). | 3 H 30 | 200 m | 9 km | | | |
| samedi 19 octobre 2024 | | | Trajet retour: VERAZA - MONTLUEL (515 km) | | | | | | |
| NOVEMBRE | | | | | | | | | |
| samedi 9 novembre 2024 | 8 H 00 | Mont du Lyonnais | Saint Symphorien sur Coise (69) 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 <i>Sortie en partenariat avec l'UNADEV.</i> |