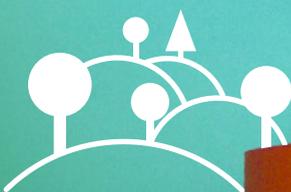




RANDO OCCITANIE 2017 et FÊTES DÉPARTEMENTALES



9 WEEK-ENDS
DE RANDONNÉES
EN OCCITANIE



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Occitanie



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



RANDO OCCITANE

Ça y est, nous y sommes ! La grande région Occitanie est désormais une réalité. Sur le terrain, ce ne sont pas moins de 40 000 kms de sentiers balisés à parcourir et plus de 500 clubs de randonnée à rejoindre.

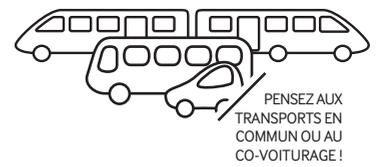
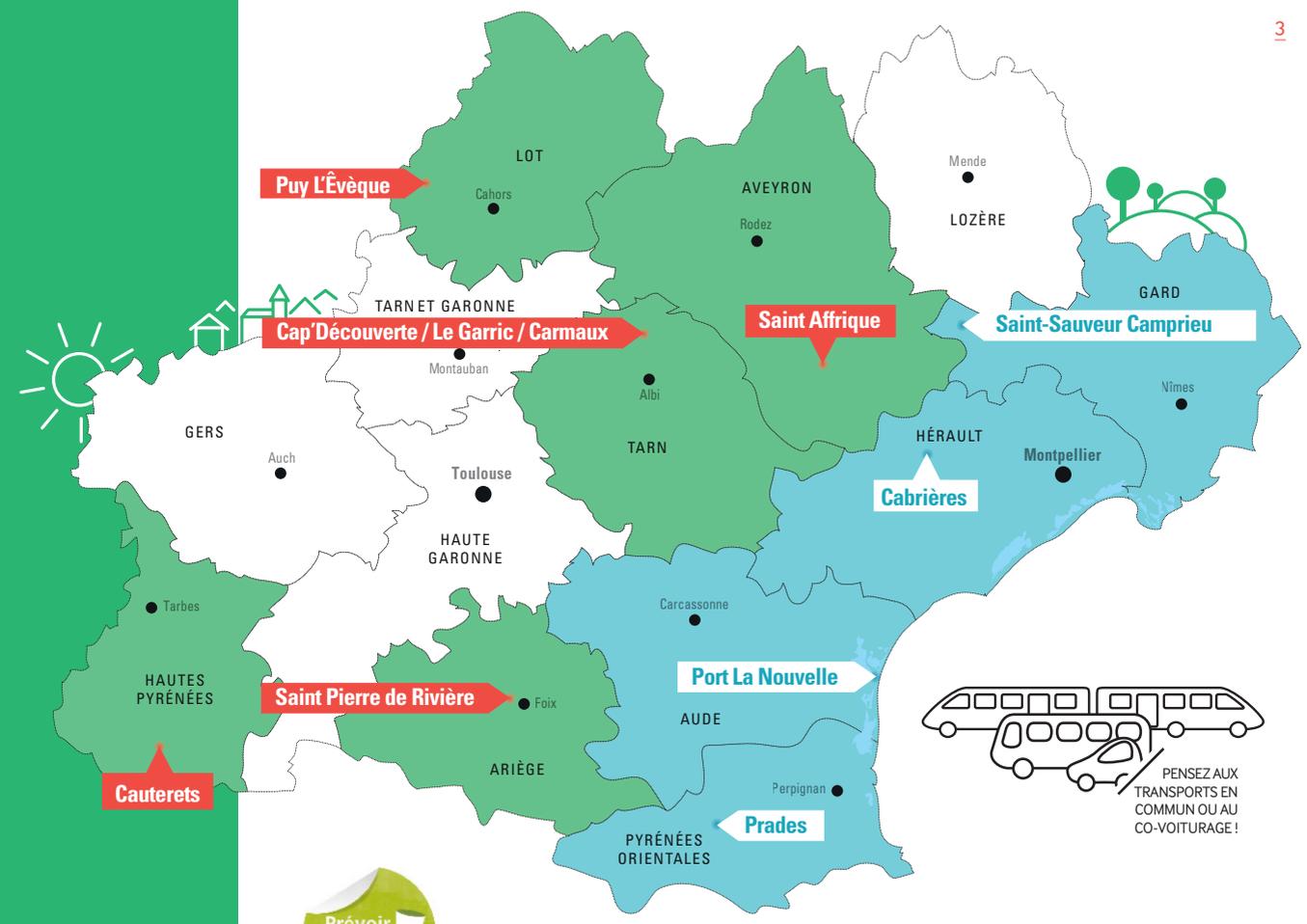
Des plateaux de l'Aubrac aux Pyrénées en passant par la côte méditerranéenne, cette nouvelle région nous ouvre de nombreuses perspectives pour vous faire découvrir tout au long de l'année les trésors connus ou méconnus de nos 13 départements.

Cette année nous vous proposons donc de découvrir ou redécouvrir 5 départements lors des traditionnelles Rando Occitane® dans le Tarn, l'Ariège, les Hautes-Pyrénées, l'Aveyron et le Lot. Mais grande nouveauté, vous pourrez aussi sillonner les Pyrénées-Orientales, l'Aude, le Gard et l'Hérault lors de journées départementales très festives.

Vous vous en doutez, mais la mise en place de la grande région Occitanie demande du temps et des ajustements notamment dans la mise en œuvre d'une politique commune efficace. Nous travaillons donc dès maintenant à faire évoluer le concept des Rando Occitane® en coordination avec les 13 comités départementaux de la randonnée pédestre pour vous offrir dès l'année prochaine toujours plus de rendez-vous conviviaux et festifs ouverts à tous. A très bientôt sur les "nombreux" chemins d'Occitanie...

Les bénévoles et salariés du comité régional de la randonnée pédestre d'Occitanie

EDITO



- p.4/**
Les infos pratiques
- p.5/**
Cap'Découverte (Tarn)
Le 14 mai 2017
- p.6/**
Saint Pierre de Rivière (Ariège)
les 19, 20 et 21 mai 2017
- p.7/**
Cauterets (Hautes-Pyrénées)
Les 23, 24 et 25 juin 2017
- p.8/**
Saint Affrique (Aveyron)
Les 13,14 et 15 octobre 2017
- p.9/**
Puy l'Evêque (Lot)
Les 28 et 29 octobre 2017
- p.10/**
Les fêtes départementales
- p.11/**
Les Rando Challenges,
et Rando + TER

SOMMAIRE

Prévoir

- / son pique-nique ;
- / un gobelet pour le café et les boissons offertes. **Vous pourrez également acheter sur place un gobelet "Rando Occitane" avec son porte-gobelet (2 €).**
- / de bonnes chaussures de marche ;
- / une gourde ;
- / vêtements de pluie ;

Pour la sécurité de tous, nos amis les chiens ne sont pas admis, même tenus en laisse.



Frais de participation

- 1 journée : 3 €
- 2 journées : 4 €
- 3 journées : 5 €

Tombola du dimanche et assurance comprise

FFRandonnée Occitanie

Maison des Sports
190 rue Isatis - 31670 Labège
T. 05 62 24 18 77

Antenne locale

Maison régionale des sports - CS 37093
1039 rue Georges Méliès
34967 Montpellier Cedex 2
T. 04 67 82 16 73

occitanie@ffrandonnee.fr
randonnee-occitanie.com



@ffrandonnee.occitanie



@rando_occitanie

#Randooccitanie



À la découverte de l'histoire carmausine

CAP DECOUVERTE LE GARRIC

**Le 14 mai
Tarn**

Renseignements

CDRP 81
T. 05 63 47 73 06,
info@rando-tarn.com

Hébergements / Restauration/ camping-cars

www.tourisme-tarn-carmaux.fr
T. 05 63 76 76 67

Organisation / Participation

FFRandonnée Tarn

Tarifs : 1 jour 3€

Du verre au charbon, du maître verrier au mineur, il n'y a qu'un pas. La découverte Sainte-Marie fut la plus grande découverte à ciel ouvert d'Europe, vous y découvrirez un amphithéâtre géant de 1.2 km de diamètre et de 220 m de profondeur. Cette première Rando Occitane 2017, avec des circuits faciles, est axée autour de la culture et du patrimoine industriel. Divers sites de mémoire rythmeront les parcours. Des animations originales sont également au programme.



Dimanche 14 mai 2017

Parcours faciles de découverte du patrimoine industriel

8h30 - 9h - accueil, inscription à Cap'Découverte

9h à 9h15 - départ **circuit 21 km** (dénivelé : 400 m)

10h à 10h30 - départ **circuit 15,5 km** - (dénivelé : 300 m)

12h à 14h - **pique-nique** au parc du domaine de la Verrerie

Apéritif offert

Animations : visite musée du verre - souffleur de verre

14h - retour Cap'Découverte par **circuit commun**

14h - départ **circuit famille 6,5km** (dénivelé : 166 m), au départ de Cap'Découverte

16h - remise des récompenses et pot de l'amitié.





© R. Danis

Berceau des Rando Occitanes

SAINT PIERRE DE RIVIERE

Aux portes de Foix et de son célèbre château, la vallée de la Barguillère, située dans le PNR des Pyrénées Ariégeoises, est le berceau des Rando Occitanes. Mais laissons notre regretté Michel Sébastien présenter notre vallée : "Entre les Pyrénées et le monde des 3000 m, il y a là un pays de transition, parfois vert comme l'Irlande, parfois sec comme l'Espagne. Vous trouverez ici d'étonnantes belvédères d'où vous admirerez les douces ondulations de l'Aquitaine, la lointaine Montagne Noire, la grande vallée de l'Ariège pleine de villes. Enfin les croupes vous permettront de voir les cimes enneigées toutes proches, à une portée de piolet ou presque... Venez donc randonner autour de la Barguillère et vous comprendrez ce qu'est la pratique douce de la montagne."

Vendredi 19 mai

9h30 - inscription

10h - "La pastorale" 9km - 4h - 400m

Samedi 20 mai

9h30 - Inscription

10h - "Les Cloutiers" 6km

2h - 200m

14h - Inscription

14h30 - "Les Terrasses du Pech de Foix" 5km - 2h - 250m

18h30 - Projection du film "La Horde"

19h30 - Repas animé 18€, réservation avant le 13 mai par chèque à l'ordre du CDRP09. A adresser à Mme Crastre G. 1 Imp. du Barry - 09120 Crampagna.

Dimanche 21 mai

À partir de 7h30 - Accueil et inscription

8h à 8h30 - Départ **grands circuits** : avec variante 22km - 5h30 - 700m sans variante 18km - 4h30 - 400m

9h à 9h30 - Départ **moyen circuit** 14 km - 3h30 - 300m

9h30 - "Les Terrasses du Pech de Foix" 5km - 2h - 250m

12h à 14h - **apéritif et pique-nique commun** au château de Brassac

14h - retour commun à St Pierre de Rivière

15h30 - remise des récompenses, tombola et pot de l'amitié.

Les 19, 20 et 21 mai Ariège

Renseignements

CDRP Ariège

T. 05 34 09 02 09 - M. 06 81 91 83 65

Hébergements

Office de tourisme Foix

T. 05 61 65 12 12

info@foix-tourisme.com

Organisation / Participation

FFRandonnée Ariège

Mairie de Saint Pierre de Rivière

Association BSL

"les Isards de la Barguillère"

Tarifs : 1 jour 3€ / 2 jours 4€
/ 3 jours 5€



Sport et bien-être

CAUTERETS

Les 23, 24 et 25 juin
Hautes-Pyrénées

Renseignements

FFRandonnée 65

T. 05 62 34 44 13

hautes-pyrenees.ffrandonnee.fr

Programme détaillé à venir

Les vendredi 23 et samedi 24 juin plusieurs randonnées vous seront proposées, veuillez consulter le programme sur notre site : hautes-pyrenees.ffrandonnee.fr

Pour ces sorties, inscription obligatoire au 05 62 34 44 13

Hébergements

Office de tourisme de Cauterets

T. 05 62 92 50 50

www.cauterets.com

Organisation / Participation

FFRandonnée 65

Mairie de Cauterets

OT de Cauterets

Tarifs : 1 jour 3€ / 2 jours 4€
/ 3 jours 5€

Niché au cœur d'un massif granitique riche en lacs et forêts de conifères, Cauterets est une station touristique de premier plan aux portes du Parc national des Pyrénées. La vallée abrite de nombreux sites prestigieux tels que le pont d'Espagne et ses tumultueuses cascades, la vallée du Marcaudou et le lac de Gaube.

A l'époque romantique, d'illustres personnages tels que Georges Sand, Chateaubriand ou encore Victor Hugo se succèdent à Cauterets pour goûter aux vertus de ses eaux bienfaisantes. Laissez-vous séduire par le charme d'antan de cet élégant village montagnard et après la randonnée, profitez, vous aussi, des bienfaits de l'eau thermale !



Dimanche 25 juin

7h30 - Accueil et inscriptions au Casino

8h à 9h - **Circuit 6h** (dénivelé : 1160 m)9h30 à 10h30 - **Circuit 4h** (dénivelé : 550 m)10h à 10h30 - **Circuit 2h30 facile** (dénivelé : 260 m)

16h - Remise des récompenses et pot de l'amitié

Samedi 24 juin

19h - Apéritif et repas au Casino (20€) Réservation préalable par téléphone ou mail avant le 16/06 (insc. validée à réception du chèque, ordre FFRandonnée65 - 9 rue André Fourcade - 65000 Tarbes)





© OT Pays de Roquefort et St-Affricain

Les 13, 14 et 15 octobre
Aveyron

Renseignements

Comité FFRandonnée Aveyron
T. 05 65 75 54 61 - cdrp12@wanadoo.fr
aveyron.ffrandonnee.fr

Association organisatrice
"Les Cardabelles"
T. 05 65 59 18 71 ou 05 65 49 19 65

OT du Pays de Roquefort
et du Saint-Affricain
T. 05 65 98 12 40
www.roquefort-tourisme.fr/fr/contact

Hébergements

OT du Pays de Roquefort
et du Saint-Affricain

Organisation / Participation

Mairie de St Affrique
Communauté des Communes du St Affricain
OT du Pays de Roquefort et du St Affricain
Association Les Cardabelles
Comité FFRandonnée de l'Aveyron

Tarifs : 1 jour 3€ / 2 jours 4€ / 3 jours 5€

Vivre grandeur nature !

SAINT AFFRIQUE

Le Saint-Affricain, situé en plein cœur du Parc Naturel Régional des Grands Causses, offre tous les ingrédients pour passer un agréable séjour. A proximité de sites touristiques renommés, vous trouvez ici le calme, la liberté et la diversité, pour vous ressourcer et vous émerveiller ! Plus de 400 km de sentiers s'offrent à vous pour vos randonnées. Leur proximité offre la possibilité d'en parcourir plusieurs dans la même journée, autant d'occasions de découvrir des paysages variés. Nos villages, nos châteaux et sites touristiques vous révèlent la richesse historique de notre région ! Sa culture, son accueil, sa gastronomie, ses festivités, la richesse de ses paysages... sauront vous séduire.

Vendredi 13 octobre

A partir de 10h - Accueil et inscription à l'OT de St Affrique.

10h30 - Départ en covoiturage vers Lapeyre, **randonnée accompagnée 14 km** - dénivelé 450 m (col de la croix del Pas, château de Montaignut). Repas tiré du sac.

Samedi 14 octobre

A partir de 8h30 - accueil et inscription à la salle des fêtes.

9h30 - départ **randonnée accompagnée 16 km** - 5 h - 500 m de dénivelé). Repas tiré du sac.

A partir de 13h30 - accueil et inscription à la salle des fêtes.

14h - Départ **randonnée accompagnée 10 km** - 3 h - 300 m de dénivelé).

En fin de randonnées, possibilité de visiter "**Pastoralia, le monde de la brebis**" (ferme pédagogique, projection, dégustation, 4€ - 1h30)

19h - animation, repas à la salle des fêtes 19 €. Réservation avant le 8 octobre à l'OT de St Affrique
T. 05 65 98 12 40.

Dimanche 15 octobre

à partir de 8h - Accueil et inscription : salle des fêtes de St Affrique.

8h à 9h - Départ **Grand circuit 21 km** - 5 h - 400 m de dénivelé (rocher de Caylus, dolmens, bouissières, cause).

9h à 10h - Départ **Moyen circuit 16 km** - 4 h - 350 m de dénivelé) (rocher de Caylus, parcours en balcon, bouissières, cause).

12h30 - **Repas tiré du sac** à Tiergues (apéritif et café offerts).

13h30 - **Balade familiale 4 km** (départ depuis la salle des fêtes).

16h - Remise des récompenses et pot de l'amitié offert par la municipalité.

Toute l'après-midi possibilité de visiter le **musée des marionnettes** (tarif réduit) et la maison de la mémoire (gratuit).



La Médiévale

PUY L'ÈVEQUE

Au cœur du vignoble, Puy l'Évêque, cité des chevaliers invite à un captivant voyage dans le temps.

Derrière le donjon du 13^e, dernier vestige du Palais des Evêques, la ville étage jusqu'aux quais ses belles demeures en pierre ocre qui se reflètent dans le Lot offrant ainsi un paysage de carte postale.

Autour de la cite s'étend une grande partie du Vignoble de Cahors qui offre ses domaines et ses châteaux aux amateurs de bons et grands vins. Elle est également un excellent point de départ pour visiter Cahors, Rocamadour, Padirac, les vallées du Lot et du Célé, Bonaguil, la Dordogne et les Bastides du Lot et Garonne.



© J. Morel

dimanche 29 octobre

7h30 - Accueil et inscriptions des participants à la salle des fêtes.

8h - **Grand circuit des églises romanes 15 km** - 4h30.

9h - Départ du **circuit moyen vers l'église de Martignac**. Visite commentée 11 km - 3h30.

10h - Départ du **circuit de visite des quartiers historiques du village**. Possibilité de promenade en Gabarre sur le Lot.

13h - Regroupement de l'ensemble des participants à la salle des fêtes. **Pique-nique tiré du sac** face au site médiéval. Possibilité de restauration sur place en collaboration avec des producteurs locaux.

14h -Départ du **circuit commun 7 km** de l'après-midi à travers les vignes - 2h.

16h - Remise des récompenses - Tombola - Pot de l'amitié.

Les 28 et 29 octobre
Lot

Renseignements

FFRandonnée Lot
T. 05 65 23 06 28
cdrp@orange.fr
lot.ffrandonnee.fr

OT Puy L'Èvêque
T. 05 65 21 37 63
info@tourisme-lot-vignoble.com

Mairie Puy L'Èvêque
T. 05 65 30 81 45
mairie@puy-leveque.fr

Hébergements

OT Puy L'Èvêque
T. 05 65 21 37 63
info@tourisme-lot-vignoble.com

Organisation / Participation

Club Randoval - CDRP du Lot
Commune de Puy L'Èvêque

Tarifs : 1 jour 3€ / 2 jours 4€



LES FETES DEPARTEMENTALES

Le dimanche 09 avril 2017
à **Prades** (Pyrénées-Orientales)

La 24^{ème} fête de la randonnée en Pyrénées- Orientales. 5 circuits de randonnées pour tous les niveaux, parcours marche nordique, parcours rando santé.

FFRandonnée Pyrénées-Orientales
T. 04 68 61 48 85

Le samedi 29 avril 2017
à **Port La Nouvelle** (Aude)

Le festival de la randonnée, 5 circuits de marche-randonnée, 1 activité de Marche Aquatique Côtière Longe Côte, 1 activité VTT-VTC avec 2 parcours.

FFRandonnée Aude - T. 04 68 47 69 26

Les 16 et 17 septembre 2017
à **Saint-Sauveur Camprieu** (Gard)

La fête de la randonnée, 4 circuits dont une rando- santé seront proposés selon le niveau des participants. Des animations et visites de sites sont également au programme.

FFRandonnée Gard - T. 04 66 74 08 15

Le 1^{er} octobre 2017
à **Cabrières** (Hérault)

La 36^{ème} Fête de la Randonnée en Hérault. 4 itinéraires sont proposés aux participants. Un familial, deux bons randonneurs et un randonneurs experts.

FFRandonnée Hérault
T. 04 67 67 41 17

TER + RANDONNEES

En Occitanie, de nombreux itinéraires sont accessibles à partir d'une gare. Profitez du train, moyen de transport pratique, économique et écologique, pour une escapade à la journée, en boucle ou de un à plusieurs jours en linéaire (de gare à gare).

Retrouvez les descriptifs détaillés sur :
www.ter.sncf.com/midi-pyrenees/loisirs/packs-loisirs/randonnees-ter

Auch, le centre historique

Véritable randonnée dans la ville par son côté sinueux et pentu, cette boucle (pouvant être divisée en deux circuits) est un livre d'histoire agréablement ouvert à tous.



Cahors, le mont Saint Cyr

Le mont Saint Cyr domine Cahors et le méandre du Lot. Son ascension vous ouvrira des panoramas inoubliables.

Foix, les terrasses du Pech

Un parcours d'interprétation comportant 20 panneaux d'informations guide le visiteur à travers de nombreuses terrasses ombragées ou ouvertes qui permettent de mieux comprendre la vie humaine sur cet espace d'agriculture et de pastoralisme.

Gaillac au coeur du vignoble

Au coeur du vignoble de Gaillac, même les chemins célèbrent la fête du vin... Argiles, calcaires ou graves ont un goût de terroir. Genêts, mûres ou framboises s'exhalent en arômes. L'empreinte du vigneron imprime, elle, la marque de la passion...

Moissac, le chemin des vergers

Moissac, capitale des fruits, vous propose une promenade au milieu des vergers. Spectacle exceptionnel au printemps, quand cerisiers, pêcheurs, poiriers, pommiers et kiwis sont en floraison.

Najac, un village perché

S'allongeant sur une crête, enveloppé par un méandre de l'Aveyron, le bourg de Najac, avec son château et ses anciennes demeures, bénéficie des labels Villes et pays d'art et d'histoire. Plus beaux villages de France et Grand Site de Midi-Pyrénées.

Pibrac, un patrimoine culturel

Sur les traces des pèlerins de St-Jacques-de-Compostelle, cheminez le long des ruisseaux à travers bois et prairies. Allez à la découverte du patrimoine culturel de l'histoire de Sainte Germaine.

LES RANDO CHALLENGE®



Des randonnées ludiques, conviviales et culturelles par équipes de 2 à 4 personnes. En chemin, les randonneurs répondent à des questions (sous forme de QCM) faisant appel à l'observation, sur la flore, la faune, l'histoire, le patrimoine...

Le 30 avril à Mirepoix (09)
Manche du Championnat de France

Comité départemental de l'Ariège
2 Bd du Sud - BP 30143
09 004 Foix Cedex
T. 05 34 09 02 09 - contact@qcdpr09.com

Le 21 mai à Bozouls (12)

Comité départemental de l'Aveyron
Maison du tourisme
17 rue Aristide Briand - 12008 Rodez cedex
T. 05 65 75 54 61 - cdrp12@wanadoo.fr

Le 17 juin à Valleraugue-Mont-Aigoual (30)

Comité départemental du Gard
35 route de Montpellier - 30540 Milhaud
T. 04 66 74 08 15 - cdrp30@wanadoo.fr

Le 1^{er} octobre à Céret (66)

Comité départemental des Pyrénées-Orientales
Maison des sports
Rue René Duguay-Trouin - 66000 Perpignan
T. 04 68 61 48 85 - M. 06 62 74 87 43
cdrp66@wanadoo.fr

Le 15 octobre à Saint-Juery (81)

Comité départemental du Tarn
6 rue Saint Clair - 81000 Albi
T. 05 63 47 33 70 - secretariat@rando-tarn.com

MON TER ET MOI, ON EXPLORE LA RÉGION SUR TOUTE LA LIGNE



Informations et achat en ligne

- > Gares et boutiques SNCF
- > Sur le site www.ter.sncf.com
- > Par téléphone au :

0 800 31 31 31

Service & appel
gratuits