



Adresse postale : Extra Muros
 3, rue de Briançon
 31500 TOULOUSE
 E-mail : contact@extra-muros-toulouse.com
 Site : <http://www.extra-muros-toulouse.com>
 Tél : 06 44 24 88 16 (en soirée)

Programme d'activités de l'association

Janvier, février, mars et avril 2019

RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :



Pour les randonnées, **appeler la veille** (en soirée) afin de prévenir les organisateurs de votre venue

Merci d'arriver au RdV 10 mn avant l'heure de départ annoncée

Janvier

Dimanche 6 janvier		GALETTE DES ROIS et DES REINES
Retrouvons-nous pour fêter l'Épiphanie et partager galettes ou brioches, que chacun apportera (à la frangipane ou aux fruits, selon vos goûts). Les boissons seront prises au bar. Pour éviter le gaspillage ou les indigestions, groupez-vous à 2 ou 3 par galette.		RdV : 19h00
		Lieu RdV : bar le Bear'S, 44 bd de la Gare, 31500, Tse

Dimanche 13 janvier		Sortie SKI
C'est l'hiver, on en profite : destination choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pique-nique et les équipements neige pour les voitures. Merci de prévenir Extra-Muros, par texto , de votre présence avant le samedi 12 janvier midi afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules...)		Départ : 07h30
		Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont

Dimanche 20 janvier		Randonnée à MONTBERON (31)
☒ : 9 km (2h40) ⌚	⚡ : 55 m 🥾	Départ : 10h00
Joli parcours en boucle entre bois et ruisseau		Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont

Février

Samedi 2 février		Sortie NEIGE
C'est l'hiver, on en profite : destination choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pique-nique et les équipements neige pour les voitures. Merci de prévenir les organisateurs de votre présence avant le vendredi 1er février à midi afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules...)		Départ : 07h30
☺ :		Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont

Dimanche 3 février		Randonnée à SENOULLAC (81)
☒ : 8 km (2h30) ⌚	⚡ : 160 m 🥾	Départ : 10h00
Matin : Petite balade dans les vignes autour de Mauriac. Après-midi : visite du château et de l'exposition du peintre et propriétaire Bernard Bistes qui l'a entièrement restauré. Entrée 6€.		Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont

Légende Randonnées :

- ☺ : Organisateur
 ☒ : Distance et/ou durée de marche
 ⚡ : Difficulté
 🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m
 🥾🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m
 🥾🥾🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m
 ⌚ : Durée : maximum 3h
 ⌚⌚ : Durée : entre 3h et 5 h
 ⌚⌚⌚ : Durée : plus de 5h

Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !! "



Programme complet sur <http://www.des-images-aux-mots.fr>

Dimanche 17 février		Randonnée à St CIRQ LAPOPIE (46)	
☒ : 8 km (3h00) ☺	Υ : 260 m 🥾	Départ : 8h30	
Sur les traces d'André Breton, du chemin de halage le long du Lot au village sur le causse du Quercy			
Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont			

Dimanche 24 février		Marché de MONTBRUN BOCAGE (31)	
		Départ : 10h30	
Il y a des produits bio, de la musique, des vêtements de l'autre bout du monde et une ambiance particulière dans le marché de ce petit village. Nous pourrons y faire nos courses pour le pique-nique de midi. Après déjeuner petite rando digestive. Et pour le goûter à Carbonne : gâteau, thé, café et jus de fruits (environ 5€).			
Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont			

Mars

Dimanche 10 mars		Randonnée dans le LAURAGAIS (11)	
☒ : 11 km (3h20) ☺☺	Υ : 80 m 🥾	Départ : 09h00	
Randonnée au-dessus du lac de la Ganguise, beaux points de vue sur les côtes et sur les Pyrénées et découverte du magnifique château de Belflou, exemple bien conservé de l'architecture défensive du Lauragais au Moyen-Âge.			
Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont			

Dimanche 17 mars		Randonnée à MONTJOIRE (31)	
☒ : 12 km (3h30) ☺☺	Υ : 100 m 🥾	Départ : 09h30	
Balade panoramique autour de Montjoire. A travers champs et chemins de crête (vue à 360°), découverte de cette cité, haut-lieu de la résistance cathare.			
Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont			

Avril

Dimanche 7 avril		Randonnée dans les BOUCLES de l'ASSOU (81)	
☒ : 9km (2h30) ☺	Υ : 250 m 🥾🥾	Départ : 09h00	
La commune de Dénat (vieux village avec son église XIIIème siècle) offre une randonnée aux paysages variés et ombragés alternant cultures, prairies et sous-bois. Après-midi : visite à Ronel du musée atypique « le rêve du passé » qui nous fera plonger dans notre passé avec ses objets d'art populaire, ses outils, ses publicités, ses métiers d'antan que nous reconnaitrons ou découvrirons, sans oublier ses milliers de fèves des gâteaux des rois classés en 75 thèmes (tarif 4,00€ pour un groupe à partir de 10 personnes)			
Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont			

Dimanche 14 avril		Randonnée à CASTELNAU BARBARENS (32)	
☒ : 12 km (3h) ☺	Υ : 150 m 🥾	Départ : 08h30	
Perché sur un piton rocheux, le village, dominé par la tour du 13e et l'église bâtie sur les ruines du château, est agrippé aux flancs abrupts de terrasses concentriques. Les rues forment des gradins vers la vallée de l'Arratz.			
Lieu RdV : parking haut du métro Jolimont			

Dimanche 28 avril		Randonnée à vélo (31)	
☒ : environ 40km (4h00) ☺☺			Départ : 10h00
Parcours urbain à la découverte des pistes cyclables du Grand Toulouse		Lieu RdV : Port St Sauveur	

Légende Randonnées :

☺ : Organisateur

☒ : Distance et/ou durée de marche

Υ : Difficulté

🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m

🥾🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m

🥾🥾🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m

☺ : Durée : maximum 3h

☺☺ : Durée : entre 3h et 5 h

☺☺☺ : Durée : plus de 5h

Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !! "