



Adresse postale : Extra Muros  
3, rue de Briançon  
31500 TOULOUSE

E-mail : [contact@extra-muros-toulouse.com](mailto: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 Sept, oct, nov et déc 2020

### RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :

Pour les randonnées, merci d'arriver au RdV 10 mn avant l'heure de départ annoncée



**⚠ COVID : A ce jour le virus continue de circuler et contamine des millions de personnes.**  
**RAPPEL DES REGLES POUR TOUTES LES SORTIES : MASQUE OBLIGATOIRE ET NETTOYAGE DES MAINS AU GEL HYDROALCOOLIQUE DANS LES VOITURES, DISTANCIATION A RESPECTER LORS DES RANDONNEES et DES PIQUE-NIQUES.**

### Septembre

Dimanche 6 septembre	Canoë à St-ANTONIN-NOBLE-VAL (82)
On aime, on y retourne ! Prévoir piknik, chaussures fermées pouvant aller dans l'eau, maillot de bain et vêtements secs pour le retour. Coût prévisible de la location (canoë + gilet + bidon) : environ 18 € à payer sur place. <b>Réservation impérative avant le samedi 5 septembre.</b>	<b>Départ : 10h00</b>

Dimanche 13 septembre	Randonnée à LA ROMIEU (32)
☒ : 16 km (5h) ☁ ☁	Υ : 317 m 🥾 🥾
Le chemin hospitalier entre La Romieu, charmant village médiéval et sa collégiale du 14e s et Marsolan, ancien castelnau et son belvédère, son église et sa fontaine romaine qui, dans un écrin de verdure invite au repos et à la méditation.	

Dimanche 27 septembre	Randonnée à DURBAN S/ARIZE (09)
☒ : 14km (5h00) ☁ ☁	Υ : 500 m 🥾 🥾
Dans le piémont pyrénéen, alternance de montées et de descentes dans une forêt de buis jusqu'aux ruines du château de St Barthélemy, enceinte fortifiée du 11e siècle.	

#### 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 !! "

## Octobre

Dimanche 4 octobre		Randonnée à PAMIERS (09)	
☒ : 10 km (3h15)	☺☺	Υ : 180 m	👟
Départ : 9h15			
Les coteaux de Pamiers par l'abbaye de Cailloupe, petite randonnée qui débute au bord de l'Ariège avant de monter sur les coteaux. Points de vue imprenables sur Pamiers, les Pyrénées et les coteaux du Plantaurel. Après la rando, possibilité de visiter le musée de la magie (entrée gratuite)			

Dimanche 11 octobre – Proposition N°1		Randonnée à BAZIAN (32)	
☒ : 13 km (4h)	☺☺	Υ : 130 m	👟
Départ : 8h15			
Le grand tour de Bazian, l'un des villages les mieux restaurés de Gascogne, son château et ses beaux paysages ponctués de nombreux moulins à vent, signes d'une ancienne spécialisation de la culture.			

Dimanche 11 octobre – Proposition N°2		VELO TOUR OCCITANIE (31)	
☒ : 15 à 20 km (4h)	☺☺	Départ : Plusieurs heures proposées	
Ce dimanche, Toulouse organise le Vélo Tour, visite de lieux insolites, déguisements non obligatoires mais recommandés... Si vous êtes intéressé.e.s, s'inscrire (10€) sur le site <a href="http://velotour.fr/toulouse">velotour.fr/toulouse</a> .			

	<p><b>La Marche des fiertés LGBT de Toulouse est annulée.</b>  <b>Le Village sera probablement maintenu place du Capitole</b>  <b>le samedi 24 octobre</b>          Programme complet sur <a href="http://www.pridetoulouse.com">www.pridetoulouse.com</a></p>	
---	--	---

Dimanche 18 octobre		SENTIER de BONNEVAL (81)	
☒ : 16 km (5h)	☺☺☺	Υ : 550 m	👟👟👟
Départ : 8h00			
Randonnée variée très agréable entre champs et bois. Peut-être en cette saison aurons-nous la chance de trouver des châtaignes ???			

## Novembre

Dimanche 1er novembre		Virée à VELO autour de TOULOUSE (31)	
☒ : environ 40 km (4h)	☺☺	Départ : 10h	
Nous réservons la surprise sur les pistes cyclables que nous emprunterons et nous pourrions finir la balade par la visite de la Péniche Nougaro au port de l'Embouchure (pour le moment pas d'information sur les tarifs)			

Dimanche 8 novembre		Randonnée à PUYLAROQUE (82)	
☒ : 10 km (3h)	☺	Υ : 100 m	👟
Départ : 9h00			
Ancien prieuré de St Symphorien niché au fond de la vallée de la Sietges, l'église et sa source miraculeuse sont le point de départ de cette randonnée sur le causse de Caylus .			


Dimanche 29 novembre		Randonnée à LASSERRE (31)	
☒ : 7 km (2h30)	☺	Υ : 100 m	👟
Départ : 9h30			
Petite balade sur un des points les plus hauts du Volvestre : le sentier de Guillou, belles vues sur le massif du Mt Valier et les sommets du Biros.			

### Légende Randonnées :

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

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

# Décembre

<b>Dimanche 6 décembre</b>		<b>Randonnée à RIEUMES (31)</b>	
☒ : 9 km (2h45) ⌚	Υ : 90 m 	<b>Départ : 10h00</b>	
Lac barrage de Savères : entre bois et prairie, randonnée autour du joli lac de Savères			

<b>Dimanche 13 décembre</b>		<b>Randonnée à RAMONVILLE (31)</b>	
☒ : 6 km (2h) ⌚	Υ : 100 m 	<b>Départ : 10h30</b>	
La Boucle de la Comtesse, cette courte balade aux portes de Toulouse permet la découverte d'éléments patrimoniaux de Ramonville et d'Auzeville et du sentier botanique.			


<b>Samedi 19 décembre</b>		<b>Sortie NEIGE</b>	
1 <sup>ère</sup> sortie neige (ski et raquette) : la destination sera choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pîknik et les équipements neige pour les voitures. Merci de prévenir les organisateurs de votre présence <b>avant le vendredi 18 décembre</b> afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules...)		<b>Départ ski : 7h30</b>	
		<b>Départ raquettes : 8h00</b>	



## 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 !! "