



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 Mai, juin, juillet et août 2022



### RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :

Pour les randonnées ou les sorties, **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

*Pour vos prochaines vacances d'été, Valérie et Mathilde seraient ravies de vous accueillir en pleine nature à la ferme de Cabessières près de Conques et de vous proposer randonnées, canoë, produits de la ferme bio...*

*Pour toute réservation : [fermedecabessieres.fr](http://fermedecabessieres.fr) ou 05.65.59.93.61 ou 06.87.79.75.66*

## Mai

Dimanche 8 mai		Randonnée à BURGAUD (31)	
☒ : 14 km (4h) ☁ ☁	Υ : 200 m 🥾	Départ : 9h30	
La grande boucle de Burgaud : Après avoir passé le pont sur la Goudoule et traversé divers sous-bois, on pourra voir un pigeonnier pied de mulet, puis on longera Animaparc et on évoquera une ancienne commanderie de l'ordre St Jean de Jérusalem.			

Dimanche 15 mai		Randonnée à FABAS (31)	
☒ : 12,5 km (3h45) ☁ ☁	Υ : 200 m 🥾	Départ : 9h00	
Après la traversée de la très belle forêt de Fabas on longera le lac de St André qui vaut, à lui seul, le coup d'oeil			

Dimanche 22 mai		Randonnée à LA CRETE de COURNUDÈRE (31)	
☒ : 8 km (4h30) ☁ ☁	Υ : 440 m 🥾 🥾 🥾	Départ : 8h00	
Aux confins de la Hte Garonne et de l'Ariège, une rando de moyenne montagne avec quelques montées assez raides. Au sommet, vue panoramique sur les massifs de l'Ariège, du Luchonnais et de la Maladetta			

### 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 !!"*

<b>Mercredi 25 mai</b>	<b>Apéro au CAFE GINETTE (31)</b>
	<b>RdV : 19h00</b>
Pour un moment de convivialité et de partage, retrouvons-nous au Café Ginette.	

<b>Dimanche 29 mai</b>	<b>Randonnée à BELLOC (09)</b>
<b>☒ : 10 km (2h30)</b> ☼	<b>Υ : 300 m</b> 🥾🥾
<b>Départ : 9h00</b>	
Les gorges du Touyre nous conduiront le long d'une falaise jusqu'aux ruines d'anciennes forges pour arriver au château de Queillé perché de façon spectaculaire sur les contreforts boisés des Pyrénées.	

**Juin**





**Info : Elections législatives les 12 et 19 juin**

<b>Dimanche 12 juin</b>	<b>Randonnée à LAGRASSE (11)</b>
<b>☒ : 10 km (3h)</b> ☼	<b>Υ : 20 m</b> 🥾
<b>Départ : 9h30</b>	
Au cœur des Corbières, cette rando nous mènera de Lagrasse, classé parmi les plus beaux villages de France, à Ribaute calme village au bord de l'Orbieu, lieu incontournable pour les amateurs de baignade. N'oubliez pas votre maillot. <b>Cette sortie est proposée dans le cadre du festival Pride.</b>	

<b>Dimanche 19 juin – Proposition N°1</b>	<b>Randonnée à LA-BASTIDE-DE-SEROU (09)</b>
<b>☒ : 24 km (5h30)</b> ☼☼☼	<b>Υ : 520 m</b> 🥾🥾🥾
<b>Départ : 8h00</b>	
Belle et longue randonnée dans le piémont séronais en passant par les hameaux de Aron, Unjat et le lac de Mondély.	

<b>Dimanche 19 juin – Proposition N°2</b>	<b>Randonnée à VACQUIERS (31)</b>
<b>☒ : 12 km (3h15)</b> ☼☼	<b>Υ : 200 m</b> 🥾
<b>Départ : 9h30</b>	
Pour ceux et celles qui n'osent pas se lancer dans les 24 km proposés par Christian. Randonnée bucolique au cœur du Pays Tolosan de vallons en vallons à travers forêts et vignes du Frontonnais.	

**Juillet**

	<p><b>Le Festival des fiertés LGBT de Toulouse se déroulera de mai au 2 juillet, date de la Pride et du village.</b></p> <p>Programme complet sur <a href="http://www.pridetoulouse.com">www.pridetoulouse.com</a></p>	
---	--	---

<b>Dimanche 17 juillet</b>	<b>Randonnée à LACROIX-FALGARDE (31)</b>
<b>☒ : 8/9 km (3h)</b> ☼☼	<b>Υ : 190 m</b> 🥾
<b>Départ : 9h00</b>	
Petite rando entre côteaux et ramier puis pique-nique à la ferme « Le Poisson Maraicher », rendez-vous des curieux et des passionnés de l'aquaponie. Tout nous sera expliqué sur ce mode de culture. Possibilité d'achat de légumes bio (n'oubliez pas votre cabas!!)	

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 !!"*

<b>Dimanche 24 juillet</b>		<b>Randonnée à VAREN (82)</b>	
☒ : 11,5 km (3h15)	🕒 🕒	⚡ : 275 m	👟 👟
Des berges de l'Aveyron aux Causses du Quercy, à la fois balade nature et découvertes d'un riche patrimoine architectural : pigeonnier, églises, belles maisons quercinoises.			

<b>Dimanche 31 juillet</b>		<b>Randonnée dans le Réquistanais (12)</b>	
☒ : 10,5 km (3h)	🕒	⚡ : 180 m	👟
Une balade permettant, peut-être, de rencontrer le jeune marié qui fabrique des gâteaux à la broche ou bien Guillaume, le jeune ramasseur de pommes aux yeux vert émeraude...			

## Août

<b>Dimanche 7 août</b>		<b>Virée à VELO autour de TOULOUSE (31)</b>	
☒ : environ 40 km (4h)	🕒 🕒		👟
Comme d'habitude, surprise sur l'itinéraire.			

<b>Dimanche 21 août</b>		<b>Randonnée à SIMORRE (32)</b>	
☒ : 14 km (4h30)	🕒 🕒	⚡ : 250 m	👟 👟
Le chemin du Yané est une belle randonnée autour de Simorre entre rivière, prairie, champs et bois. Le retour sur les crêtes nous offrira de beaux panoramas.			

### 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 !!"*