



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 SOIREE)

Programme d'activités de l'association Sept, oct, nov et déc 2022

RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :



Pour les randonnées et les sorties, **appeler la veille (En Soirée) pour avertir les organisateurs de votre venue et arriver au RdV 10 mn avant l'heure de départ annoncée**

MERCI



COVID : Plus d'obligation de présenter pass sanitaire ou test négatif mais nous recommandons de continuer à porter le masque lors des transports en voiture.

Septembre

Dimanche 4 septembre		Randonnée à ARFONS (81)	
☒ : 14 km (4h00)	🕒🕒	⚓ : 100 m	👟
Entre vertes forêts et paisibles prairies de la Montagne Noire, une jolie boucle autour du village d'Arfons.			

Dimanche 18 septembre		Randonnée en pays de FOIX (09)	
☒ : 10 km (3h00)	🕒	⚓ : 200 m	👟
Découverte des hameaux de la Barguillère, terres d'enfance du révolutionnaire Joseph Lakanal.			

Octobre

Dimanche 9 octobre – Proposition n°1		Randonnée à LA BASTIDE DE SEROU (09)	
☒ : 24 km (5h30)	🕒🕒🕒	⚓ : 520 m	👟👟👟
Belle et longue randonnée dans le piémont séronais en passant par les hameaux d'Aron, Unjat et le lac de Mondély.			

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 !!"

Dimanche 9 octobre - Proposition n°2		Randonnée dans le SIDOBRE (81)	
☒ : 8,5 km (3h00) ☀	Υ : 150 m 🥾	Départ : 9h00	
Le Sentier des Merveilles à la découverte d'imposantes sculptures granitiques aux formes inattendues : les Rocs de Crémaussel.			

Dimanche 16 octobre		Randonnée à VALLEGUE (31)	
☒ : 11 km (3h30) ☀☀	Υ : 150 m 🥾	Départ : 9h00	
Circuit découverte du village de Vallègue et de son plan d'eau agrémenté, en empruntant les chemins de crêtes, de beaux points de vue sur les Pyrénées, par temps clair !!			

Dimanche 23 octobre		Randonnée à BRIATEXTE (81)	
☒ : 11,5 km (3h30) ☀☀	Υ : 280 m 🥾🥾	Départ : 9h00	
Balade entre vignes et champs, vallons et collines où se dressent pigeonniers et clochers lointains.			

Dimanche 30 octobre		Randonnée à CORBARIEU (82)	
☒ : 13,5 km (3h20) ☀☀	Υ : 124 m 🥾	Départ : 9h00	
Grande balade entre plaine et côtes autour de Corbarieu.			

Novembre

Dimanche 6 novembre		Randonnée entre ORBAN et POUZOLS (81)	
☒ : 9 km (2h30) ☀	Υ : 100 m 🥾	Départ : 9h45	
Chemin des crêtes et du patrimoine : patrimoine bâti d'Orban, ancien village fortifié et patrimoine naturel de Pouzols.			

Dimanche 20 novembre		Randonnée à CINTEGABELLE (31)	
☒ : 7,2 km (2h00) ☀	Υ : 200 m 🥾	Départ : 9h00	
Traversée du village historique, descente vers la rive gauche de l'Ariège et remontée sur les côtes du Lauragais côté sud.			

Dimanche 27 novembre		Randonnée entre GRENADE et L'AVOCAT (31)	
☒ : 15,00 km (4h30) ☀☀	Υ : 200 m 🥾	Départ : 9h00	
Grande balade dans cette région agricole où coule la Save, défrichée au 13e siècle à l'initiative d'Eustache de Beaumarchais, pillée lors de la Guerre de Cent ans et qui retrouva sa postérité sous Henri IV.			

Décembre

Dimanche 4 décembre		Randonnée à ST IGNE (82)	
☒ : 9 km (2h30) ☀☀	Υ : 50 m 🥾	Départ : 9h00	
Petite boucle facile sur un plateau retiré, puis visite de l'Abbaye de Beaulieu-en-Rouergue, la bien-nommée car le lieu est magnifique. Ancienne abbaye cistercienne récemment restaurée et reconvertie en centre d'art contemporain. Visite gratuite le 1er dimanche de chaque mois.			

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 !!"

Dimanche 11 décembre		Randonnée à FINHAN (31)	
☒ : 11 km (3h15)	🕒🕒	⚔ : 100 m	👟
Après la traversée du village, balade à travers la campagne pour rejoindre la Garonne que nous longerons, puis retour au village en suivant le ruisseau des Tauris.			

Samedi 17 décembre		Sortie NEIGE	
1 ^{ère} sortie neige (ski et raquette) : la destination sera choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le piknik et les équipements neige pour les voitures. Merci de prévenir les organisateurs de votre présence avant le vendredi 16 décembre à midi afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules...). N° d'appel : 06.44.24.88.16 .		Départ ski et raquettes : 7h30	

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 !!"