



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 SOIREE)

## Programme d'activités de l'association Sept, oct, nov et déc 2023

### RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :

Pour les randonnées, arriver au RdV **10 mn avant l'heure de départ** annoncée et pensez à **prendre un gobelet** à chaque manifestation.

### Septembre

Dimanche 3 septembre	APERERO de RENTREE (31)
Pour se raconter les vacances et admirer les bronzages !! autour d'un verre, rdv au Bear's	<b>RDV : 19h00</b>
Lieu RdV : Le Bear's, 44 bd de la Gare à Toulouse	



**POUR INFO : Aux Pradettes, les 22/23/24 Septembre organisé par FOLLES SAISONS Festival de Musique « SAISONS d'ELLES ».**  
Contact : [saisonsdelles@gmail.com](mailto:saisonsdelles@gmail.com) ou Folles Saisons 05.62.14.64.85

### Octobre

Dimanche 1er octobre – Proposition n°1	Randonnée au MONT FOURCAT (09)
☒ : 12 km (4h00) ⌚⌚	⚡ : 750 m 🥾🥾🥾 <b>Départ : 9h00</b>
Randonnée pour celles et ceux qui aiment la montagne en automne. Pas de passage technique, pas de risque de vertige. Très belles vues sur le Vicdesos et sur le bassin de Foix et de Tarascon. Les plus courageux pourront poursuivre vers le Pic de l'Espanole (+200 dénivelé + 1h30 de marche)	

Dimanche 1er octobre - Proposition n°2	Randonnée à ST JUERY (81)
☒ : 11 km (3h00) ⌚⌚	⚡ : 250 m 🥾🥾 <b>Départ : 9h00</b>
Les Chemins de Bellevue vous feront découvrir le hameau des Avalats et le plateau surplombant la vallée qui offre une vue grand angle sur les côteaux environnants.	

#### 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 !!"*

<b>Dimanche 8 octobre</b>		<b>Randonnée à ESTANTENS (31)</b>
☒ : 24 km (5h45) ☼☼☼	Υ : 220 m 🥾🥾	<b>Départ : 8h30</b>
Au départ d'Estantens, belle boucle qui longe la Garonne jusqu'à Muret puis montée vers les côteaux en passant par la forêt d'Eaunes et l'église de l'Aouach.		



**POUR INFO : DIMANCHE 15 OCTOBRE : TRANSTOULOUSAINE 2023**

Randonnée urbaine et périurbaine, pour le plaisir, la santé, la nature.

Contact pour info ou inscription : Site Facebook du « Sens de la marche » ou Félix : flxm2yahoo.fr. Inscription 2€.

5 itinéraires différents, 5 points de départs différents, 5 distances différentes :

**Balma** (Mairie : 16km) ; **La Ramée** (Arrêt-bus La Ramée : 15km) ; **Ramonville** (Parc de Cinquante : 13km) ; **Les Trois Cocus** (Métro Trois Cocus : 12km) ; **Compans** (Métro Canal du Midi : 6km)

Départ (s) : entre 8h30 et 10h30. Arrivée(e)s : entre 10h30 et 16h30

**UN SEUL POINT D'ARRIVEE: Le THEATRE de VERDURE sur l'ILE du RAMIER/Pont St-Michel.**

<b>Dimanche 22 octobre</b>		<b>Randonnée aux CAMMAZES (81)</b>
☒ : 8 km (3h) ☼	Υ : 250 m 🥾🥾	<b>Départ : 8h45</b>
Sur les contreforts de la Montagne Noire, nous traverserons la forêt mystérieuse de l'Aiguille qui nous mènera jusqu'au Roc de l'Homme. Peut-être aurons-nous la chance de faire cueillette de champignons.		



**ATTENTION : CHANGEMENT D'HEURE CE DIMANCHE 29 OCTOBRE**

<b>Dimanche 29 octobre</b>		<b>Randonnée à TANUS (81)</b>
☒ : 9 km (3h) ☼	Υ : 400 m 🥾🥾	<b>Départ : 8h00</b>
Randonnée sur les montagnes russes du bord de Viaur, beaux points de vue, vieilles pierres, bois et <u>CHATAIGNES</u> Prenez de vieux gants pour éviter de se piquer les mains.		

## Novembre

<b>Dimanche 5 novembre</b>		<b>Randonnée à GOURBIT (09)</b>
☒ : 11 km (6h) ☼☼☼	Υ : 900 m 🥾🥾🥾	<b>Départ : 7h30</b>
Lac d'Artax : de forêt en ligne de crête, de clairière en colline herbeuse, du Roc de Querquéou et ses énormes blocs au col de Lastris, une belle boucle qui tutoie les 2000m et un point de vue sublime.		

<b>Dimanche 12 novembre</b>		<b>Randonnée à CINTEGABELLE (31)</b>
☒ : 10 km au total (3h30) ☼☼	Υ : 200 m 🥾	<b>Départ : 9h00</b>
2 boucles : d'abord la Boucle du Port au confluent de l'Hers et de L'Ariège puis la Boucle de la Tute de la Maine, habitat troglodyte d'une famille au 19e siècle.		

<b>Dimanche 19 novembre</b>		<b>Randonnée à SAIGUEDE (31)</b>
☒ : 9 km (2h) ☼	Υ : 150 m 🥾	<b>Départ : 10h00</b>
Le circuit des Belles Rives alterne petites routes, chemins forestiers et sentiers panoramiques. Il permet d'emprunter une ancienne voie romaine.		

<b>Dimanche 26 novembre</b>		<b>Randonnée à PUYBEGON (81)</b>
☒ : 12,5 km (4h30) ☼☼	Υ : 428 m 🥾🥾	<b>Départ : 9h00</b>
Le Chemin de Dame Fines nous fera découvrir la place forte du Puybegon qui domine la vallée du Dadou, importante cité stratégique et économique au 13e siècle elle fut l'objet de convoitise de nombreux seigneurs.		

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 !! "

## Décembre

Dimanche 3 décembre		Randonnée à LISLE S/TARN(81)	
☒ : 10 km (3h30)	🕒🕒	⚡ : 200 m	👟
Circuit varié aux paysages vallonnés. De beaux panoramas avec un air de Toscane.			

Dimanche 10 décembre		Randonnée à ST MARCEL PAULEL(31)	
☒ : 10,5 km (3h10)	🕒🕒	⚡ : 100 m	👟
Petite randonnée tranquille en campagne au bord du Girou vers le château de Paulel.			

Dimanche 17 décembre		Sortie NEIGE	
1 <sup>ère</sup> 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 Extra Muros de votre présence (voir n° en haut de page) <b>avant le samedi 16 décembre à midi</b> afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules...)		<b>Départ ski : 7h30</b> <b>Raquettes : 8h00</b>	

*De la part du conseil d'administration*

**A TOUTES ET TOUS BON NOEL ET BONNE FIN D'ANNEE**

### 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 !!"