



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 2024

### RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :



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

### Mai

Dimanche 5 mai	Randonnée à SALVAGNAC (81)	
☒ : 14 km (3h30) ☀ ☀	⚡ : 100 m 🐾	Départ : 9h00
Les Hauts de la Maladène en pays salvagnacois offrent, entre collines et côtes ensoleillées, d'harmonieux paysages et sur les hauteurs de Sivens, de magnifiques panoramas sur la vallée du Tescou.		
Dimanche 12 mai	Randonnée à ARAGON (11)	
☒ : 16 km (5h10) ☀ ☀	⚡ : 225 m 🐾 🐾	Départ : 8h30
Cette randonnée dans le Cabardès vous fera naviguer entre garrigues et villages de charme. Préparez vos sacs et sécateurs pour la récolte de thym		
Dimanche 19 mai	Randonnée au MAS D'AZIL (09)	
☒ : 7,5 km (2h30) ☀	⚡ : 30 m 🐾	Départ : 8h30
Le matin : Tour du lac de Filheit dont vous apprécierez l'environnement calme et reposant. L'après-midi : Musée de l'Affabuloscope, de l'insolite, du poétique, de l'insolent, du dérisoire et...le signe de la Vulve ! <b>Tarif 8,00€ à payer sur place.</b>		
Dimanche 26 mai	Randonnée à RIEUX-VOLVESTRE (31)	
☒ : 12 km (4h) ☀ ☀	⚡ : 60 m 🐾	Départ : 8h30
Le chemin des mules, chemin de contrebande, voie romaine et route compostellane, offre un magnifique panorama sur la plaine de la Garonne pour arriver au Village Gaulois (visite facultative au choix de chacun.e) <b>Cette randonnée est proposée dans le cadre du Festival Pride Toulouse</b>		

#### 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 !!"*

## Juin



Le Festival des fiertés LGBT de Toulouse se déroulera du 17 mai au samedi 8 juin, date de la Pride et du village.



Programme complet sur [www.pridetoulouse.com](http://www.pridetoulouse.com)

<b>Dimanche 23 juin</b>	<b>Canoë à St-ANTONIN-NOBLE-VAL (82)</b>
On aime, on y retourne ! Prévoir pique-nique, chaussures fermées pouvant aller dans l'eau, maillot de bain et vêtements secs pour le retour.	
Coût de la location (canoë + gilet + bidon) : <b>Tarif environ 20 € à payer sur place.</b>	
<b>Réservation impérative avant le vendredi 21 juin à 12h00 au n° 06.44.24.88.16.</b>	
	<b>Départ : 9h30</b>

## Juillet

<b>Dimanche 7 juillet</b>	<b>Randonnée à LASSERRE-de-PROUILLE (11)</b>
☒ : 12,5 km (4h00) ☁ ☁	⚡ : 150 m 🐾
Le Chemin des Pibouls : randonnée vallonnée à travers les vignes de la Malepère. Somptueux paysages et visite de 3 beaux petits villages dits en « circulade ».	
	<b>Départ : 8h30</b>

<b>Dimanche 14 juillet</b>	<b>Randonnée à SALLES sur CEROU (81)</b>
☒ : 14 km (4h) ☁ ☁	⚡ : 200 m 🐾
Randonnée dans la vallée boisée de la Zère et découverte des vestiges médiévaux du village (château, enceinte, ruelles, église ...)	
	<b>Départ : 8h30</b>

<b>Dimanche 21 juillet</b>	<b>Randonnée à BEAUMONT de LOMAGNE (82)</b>
☒ : 12,5 km (3h45) ☁ ☁	⚡ : 225 m 🐾 🐾
De la Bastide Royale édifée au 13e siècle, qui vit en 1601 la naissance de Pierre de Fermat, au grand Pépil, belle randonnée en pays de Lomagne.	
	<b>Départ : 9h00</b>

<b>Dimanche 28 juillet</b>	<b>Randonnée à CASTELNAU de MONTMIRAL (81)</b>
☒ : 13,5 km (4h20) ☁ ☁	⚡ : 200 m 🐾
L'Oppidum de St Clément sur le sentier de la Baronne, randonnée ombragée au cœur de la forêt de Grésigne. Avec beaucoup de chance et surtout...de silence, peut-être croiserons-nous biches et sangliers ??	
	<b>Départ : 9h00</b>

## Août

<b>Dimanche 4 août</b>	<b>Randonnée à REQUISTA (12)</b>
☒ : 13,5 km (4h) ☁ ☁	⚡ : 240 m 🐾 🐾
Aux méandres du Giffou : des pâturages à perte de vue, des champs de blé, des troupeaux de moutons et de brebis (ici la brebis est reine c'est de son lait que l'on fait le célèbre roquefort) et la ferme typique de Bel Air.	
	<b>Départ : 8h30</b>

### 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 11 août</b>		<b>Randonnée à MAULÉON-BAROUSSE (65)</b>	
☒ : 12 km (4h) ☹ ☹	Υ : 330 m 🦶 🦶	Départ : 8h30	
Le circuit des deux Ourses au cœur de la Barousse plaira aux amateurs de nature et d'architecture locale. 2 sites incontournables : la cascade du gouffre de la Saoule et le château des comtes de Comminges à Bramevaque.			

<b>Dimanche 18 août</b>		<b>Randonnée à CARLA-BAYLE (09)</b>	
☒ : 15 km (5h30) ☹ ☹ ☹	Υ : 280 m 🦶 🦶	Départ : 8h30	
Belle balade en campagne entre bois et champs avec, en fin de parcours, la découverte de ce village d'artistes.			

<b>Dimanche 25 août</b>		<b>Virée à VÉLO autour de TOULOUSE (31)</b>	
☒ : environ 40 km (4h) ☹ ☹		Départ : 10h00	
Comme d'habitude, surprise sur l'itinéraire.			

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 !! "