



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 2024

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**.

Septembre

Dimanche 8 septembre		Randonnée à VILLAUDRIC (31)	
☒ : 13,5 km (4h00)	☺☺	⚡ : 100 m	👟
Randonnée facile et agréable dans une nature préservée qui alterne bois, vignes et passage de petits ruisseaux.			

Dimanche 22 septembre		Randonnée à PLAVILLA (11)	
☒ : 12,5 km (4h00)	☺☺	⚡ : 400 m	👟👟
Au cœur des collines cathares, en chemin pour une aventure agricole d'hier et d'aujourd'hui. A mi-chemin de la rando nous pourrions pique-niquer au bord du lac de St Julien de Briola et peut-être pour les amateurs « piquer une tête » !!			

Dimanche 29 septembre		Randonnée à BOURET (82)	
☒ : 13,5 km (3h30)	☺☺	⚡ : 200 m	👟
Le chemin des roches et l'espace naturel de Garonne : bel observatoire naturel le long de la Garonne puis petit détour à l'abbaye de Belleperche pour admirer le Jardin Céramique.			

Octobre

Dimanche 6 octobre		Randonnée à SAURAT (09)	
☒ : 12 km (4h00)	☺☺	⚡ : 700 m	👟👟👟
Cette randonnée montagne permet de découvrir 2 sites remarquables : le Sommet du Mont et la Roche Ronde. La montée est raide mais le panorama qu'ils offrent, la vallée de Tarascon, les Pics St Barthélémy et des 3 Seigneurs, est superbe.			

Dimanche 13 octobre		Randonnée à STE MARIE du DESERT (31)	
☒ : 15 km (5h00)	☺☺	⚡ : 250 m	👟👟
Randonnée dans la campagne à la limite du Gers et de la Hte Gne qui, à partir de l'abbaye, traverse les deux jolis villages de Vignaux et Garac. Comme souvent dans les abbayes, vous pourrez remplir vos sacs de fromage, miel et autres friandises.			

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 !!"



ATTENTION : CHANGEMENT D'HEURE CE DIMANCHE 27 OCTOBRE

Dimanche 27 octobre		Randonnée sur le Causse Comtal (12)	
☒ : 12 km (3h30) ☁☁	Υ : 200 m 🥾🥾	Départ : 8h00	
Entre Concourès et Bezannes nous découvrirons les maisons caussenardes typiques de la région, les buis et les genévriers qui abondent sur le causse, les caselles, les dolmens, les châteaux et autres manoirs. Et aussi les brebis .			

Novembre

Dimanche 3 novembre		Randonnée dans la Vallée du Dadou (81)	
☒ : 11,5 km (4h20) ☁☁	Υ : 390 m 🥾🥾	Départ : 8h00	
Randonnée pour amateurs de nature et de vallées sauvages aimant crapahuter hors des sentiers battus.			

Dimanche 17 novembre		Randonnée à St CEZERT (31)	
☒ : 13 km (3h30) ☁☁	Υ : 100 m 🥾	Départ : 10h00	
Cette boucle offre un paysage vallonné parsemé de cours d'eau, de lac, de fermes disséminées et de cultures céréalières. A découvrir aussi, ce petit village typique de la région toulousaine			

Dimanche 24 novembre		Randonnée à NAILLOUX (31)	
☒ : 10 km (3h00) ☁	Υ : 85 m 🥾	Départ : 10h00	
Promenade de la bastide de Nailloux à la bastide de Montgeard, patrimoines de l'âge d'or du pastel en passant par le plan d'eau de la Thésauque, patrimoine naturel.			

Décembre

Dimanche 1er décembre		Randonnée à LAUNAC (31)	
☒ : 14 km (4h00) ☁☁	Υ : 40 m 🥾	Départ : 9h00	
Belle boucle chargée d'histoire à la découverte d'un château et d'un village fortifié qui fut le lieu d'une sanglante bataille. Nous la ferons en deux fois avec une halte pique-nique sous la halle.			

Dimanche 8 décembre		Randonnée à MONTGEARD (31)	
☒ : 10 km (3h00) ☁	Υ : 80 m 🥾	Départ : 10h00	
Pastel et Herbes folles, c'est le nom du circuit dont nous découvrirons tous les secrets, suivi de la visite de Montgeard et de ses ruelles en brique rose.			

Dimanche 15 décembre		Randonnée à MONTBRUN-BOCAGE (31)	
☒ : 7 km (2h00) ☁	Υ : 160 m 🥾	Départ : 9h30	
Après les emplettes au marché local du dimanche et le pique-nique, on part à l'aventure entre forêts et pâturages. Beau point du vue sur le village et la chapelle de Montaut.			

BON NOËL ET BONNE FIN D'ANNÉE

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 !!"