



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 Février, Mars et Avril 2025

### RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :



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

### Février

Dimanche 2 février	Randonnée RAQUETTES
La destination sera choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pique-nique et les équipements neige pour les voitures. Merci de prévenir Extra Muros de votre présence <b>avant le samedi 1er février à midi</b> afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules ...)	<b>Départ : 8h00</b>

Dimanche 16 février	Randonnée à FLOURENS (31)
☒ : 10 km (3h) ☀	Υ : 80 m 🥾
Depuis Flourens, nous irons (re)découvrir le village de Mons situé sur les premiers contreforts du Lauragais et après le pique-nique au bord du lac, nous en ferons le tour.	

Dimanche 23 février	Randonnée à l'ILE STE LUCIE (11)
☒ : 10 km (3h) ☀	Υ : 0 m 🥾
Ste Lucie est une réserve naturelle protégée par le Conservatoire du littoral, anciens salins, plage sauvage, pinèdes et garrigues. La balade se poursuivra autour des étangs de Bages et de Peyriac.	

### Mars

Dimanche 2 mars	Randonnée à AURIGNAC (31)
☒ : 14 km (4h00) ☀☀	Υ : 200 m 🥾
Le Sentier du Patrimoine : cet itinéraire très varié vous fera côtoyer les vestiges du passé, de la préhistoire à nos jours (vaste période !!)	

#### 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 9 mars</b>		<b>Randonnée à PRAYSSAC (46)</b>	
☒ : 8,5 km (2h30) ☼	Υ : 200 m 🥾	Départ : 9h00	
Le circuit est court mais jalonné de curiosités remarquables.			

<b>Du Jeudi 13 au Dimanche 16 Mars</b>		<b>SNOW GAY à AX-LES-THERMES (09)</b>	
<b>13<sup>ème</sup> EDITION DE LA SNOW GAY</b> <b>Programmation complète et renseignements <a href="http://www.snow-gay.com">www.snow-gay.com</a></b>			

<b>Dimanche 23 mars</b>		<b>Randonnée à VILLARZEL-CABARDES (11)</b>	
☒ : 12,5km (3h30) ☼☼	Υ : 150 m 🥾	Départ : 9h00	
Sur les traces audoises des sépultures wisigothes le matin puis, après le pique-nique, boucle de Villegly par le moulin de Ste Anne .			



**Attention dimanche 30 mars passage à l'heure d'été**

<b>Dimanche 30 mars</b>		<b>Randonnée dans le SIDOBRE (81)</b>	
☒ : 9km (2h50) ☼	Υ : 150 m 🥾	Départ : 9h00	
Les Rocs de Crémassel, rocs perchés, torrents de pierres dévalant les ravins, énigmatiques sculptures de granite. Le Sidobre est un espace de découverte. Puis visite de Burlats, village médiéval chargé d'histoire et de poésie.			

## Avril

<b>Dimanche 6 avril</b>		<b>Randonnée dans le LAURAGAIS (31)</b>	
☒ : 13,5km (4h00) ☼☼	Υ : 250 m 🥾🥾	Départ : 9h00	
Au départ de Mongiscard, itinéraire emblématique du Lauragais sur les premières collines de la Piège où sont plantés de nombreux moulins profitant du vent généreux qui souffle de la Méditerranée (autan) ou de l'Atlantique (cers).			

<b>Dimanche 13 avril</b>		<b>Randonnée à SOULAN (09)</b>	
☒ : 10km (4h00) ☼☼	Υ : 250 m 🥾🥾	Départ : 8h30	
Cette double boucle autour des cols d'Ayens et de Bès traverse de belles forêts avant d'atteindre les crêtes. Une table d'orientation au col d'Ayens agrémenté la découverte de ce superbe balcon des Pyrénées.			

<b>Dimanche 27 avril</b>		<b>Randonnée à VELO (31)</b>	
☒ : 40/45 km		Départ : 10h00	
C'est autour de Toulouse à la découverte de nouvelles pistes cyclables que se fera cette virée.			

### Légende Randonnées :

- ☼ : Organisateur      🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m      ☼ : Durée : maximum 3h  
☒ : Distance et/ou durée de marche      🥾🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m      ☼☼ : Durée : entre 3h et 5 h  
Υ : Difficulté      🥾🥾🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m      ☼☼☼ : Durée : plus de 5h

*Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !!"*