



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 soirée)

Programme d'activités de l'association Mai, juin, juillet et août 2025



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 4 mai		Randonnée à SIEURAS (09)	
☒ : 7 km (3h00)	🕒	⚡ : 100 m	👟
Le Circuit des 2 Fontaines (Fontescut et Picharot) est un sentier d'interprétation de l'agriculture d'hier et d'aujourd'hui qui a façonné le paysage et de la flore.			

Jeudi 8 mai		Randonnée à SOREZE (81)	
☒ : 8 km (3h30)	🕒 🕒	⚡ : 320 m	👟 👟
L'Oppidum de Berniquaut domine la plaine de Sorèze et constitue une grande richesse patrimoniale d'un point de vue archéologique, géologique et paysager. Possibilité, en cours de rando, de visiter le musée du cuivre à Durfort (Tarif 3,50€/pers si 15 personnes à payer sur place)			

Dimanche 11 mai		Randonnée à CLERMONT LE FORT (31)	
☒ : 14 km (5h00)	🕒 🕒	⚡ : 290 m	👟 👟
La Boucle de Notre Dame des Bois conduit par un chemin en sous-bois à l'oratoire de ND des Bois, souvenir de la découverte d'une statue en bois de la vierge et l'enfant.			

Dimanche 18 mai		Randonnée au MONTFERRIER (09)	
☒ : 14 km (6h00)	🕒 🕒 🕒	⚡ : 720 m	👟 👟 👟
La Boucle des Tisserands nous conduira, de Montferrier à Montségur par le Sentier Cathare, jusqu'à la Crête de Madoual.			

Dimanche 25 mai		Randonnée à ARBAS (31)	
☒ : 10 km (4h30)	🕒 🕒	⚡ : 500 m	👟 👟
Au départ de la Fontaine de l'Ours et après une montée une peu raide on atteint les Crêtes de Cornudère où nous attend un beau panorama sur les Pyrénées ariégeoises et haut-garonnaises. Le chemin serpente sur une crête facile avant de grimper au Pic de Paloumère. Le retour se fera par la cabane de Roque Pi et le chemin forestier.			

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 7 juin, date de la 30e Pride et du village.

Programme complet sur www.pridetoulouse.com

Dimanche 15 juin		Randonnée à STE FOY DE PEYROLIERES (31)	
☒ : 13,5 km (4h00)	☁☁	Υ : 140 m	☁
Randonnée bucolique reliant le lac de Ste Foy avec celui de Parayre, véritable oasis naturelle qui invite à la contemplation... si cela est possible avec les bavard.e.s d'Extra-Muros !!! Cette rando sera proposée dans le cadre de la Pride.			

Dimanche 22 juin		Randonnée à CENEVIERES (46)	
☒ : 12 km (4h00)	☁☁	Υ : 260 m	☁☁
Du Roc de Cornus au Trou Madame par de petits sentiers sauvages qui nous mèneront sur les hauteurs du Lot pour une vue imprenable. (Parking place de la mairie)			

Juillet

Dimanche 6 juillet		Randonnée à FRONTON (31)	
☒ : 14,5 km (3h30)	☁☁	Υ : 100 m	☁
De Vignes en Forêts, cette balade au cœur du vignoble AOP de Fronton alterne fraîcheur des forêts et quiétude des chemins viticoles.			

Dimanche 20 juillet		Randonnée à ST LIZIER (09)	
☒ : 8 km (3h30)	☁☁	Υ : 300 m	☁☁
Le Tuc de Montcalivert, de ruelles en sentiers, cet itinéraire nous conduit sur un belvédère offrant une vue magnifique sur les vallées Couseranaises et sur les splendides sommets dominés par le Mont Valier.			

Dimanche 27 juillet		Randonnée à CAHUZAC S/VERE (81)	
☒ : 13,5 km (4h30)	☁☁	Υ : 200 m	☁
De la Vère au St Hustou, d'un ruisseau à l'autre s'étendent des vignes et des champs ponctués par de belles demeures (château-musée du Cayla), des pigeonniers et de beaux villages.			

Août

Dimanche 3 août		Randonnée à MARIGNAC (31)	
☒ : 11 km (4h30)	☁☁	Υ : 500 m	☁☁
Le Val de Burat entre forêt de hêtres, dont le hêtre de Marignac classé arbre remarquable au palmarès des plus beaux arbres de l'année 2024, et route forestière. Vue sur le Pic de Burat en montant et sur le Pic du Gar en descendant.			

Dimanche 10 août		Virée à VELO autour de TOULOUSE (31)	
☒ : environ 40 km (4h)	☁☁		
Comme d'habitude, surprise sur l'itinéraire.			

Dimanche 24 août		Randonnée à LABURGADE (46)	
☒ : 15,5 km (5h)	☁☁	Υ : 160 m	☁
Belle rando sur le chemin des puits, des lavoirs, des cazelles, des truffières plus les vestiges d'un ancien prieuré ainsi que les maisons typiques du Quercy.			

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 !!"