



Programme prévisionnel de septembre à décembre 2025

Critères de difficultés des randonnées

Les randonnées proposées sont cotées avec IBP index effort préconisé par la FFRP

Pour une préparation physique moyenne du randonneur la randonnée cotée sera :

Très Facile lorsque $0 < \text{IBP index} < 25$

Facile lorsque $26 < \text{IBP index} < 50$

Moyenne lorsque $51 < \text{IBP index} < 75$

Difficile lorsque $76 < \text{IBP index} < 100$

Très Difficile lorsque $\text{IBP index} > 100$

MARCHE NORDIQUE

JEUDI 9H à 11H

ET

SAMEDI 9H à 11H

Samedi 13 septembre 2025

Forum des associations

Dimanche 14 septembre 2025

Pas de randonnée

Dimanche 21 septembre 2025

Randonnée découverte: Circuit boisé (raccourci) de la Capelle

Annulée cause météo et reportée au 5 octobre



Dimanche 28 septembre 2025

Randonnée découverte : Lac des Auzerals à Rabastens

14 km / 250m D+ Temps de marche 4h **IBP index: 41**

Animateur / Accompagnateur : Charles / Dominique

Le Tarn coule tranquille entre ses berges d'argile. La brique colore les architectures de Rabastens. Dans les collines, les labours perpétuent la gamme des couleurs.

RDV à 9h au parking de la mairie de Lavour ou RDV à 9h30 au parking de la salle omnisports, chemin de la trémègue à Rabastens.

Distance de Lavour A/R 32 KM - prix par voiture de 4 personnes : 13€

Dimanche 5 octobre 2025

Randonnée découverte : _Circuit boisé de la Capelle (raccourci)

16km / 300m D+ Temps de marche 5h30 **IBP index : 50**

Animateur / Accompagnateur : Myriam / Dominique

Sur les coteaux boisés qui dominent la plaine de l'Agout, les chemins de terre gravitent au cœur de forêts accueillantes toutes emplies des échos d'une vie animale riche et variée.

RDV à 9h au parking de la Mairie de Lavour ou RDV à 9h30 au parking du lac St Charles à Damiatte.

Distance de Lavour A/R 32 km, prix par voiture de 4 personnes : 8€

Dimanche 12 octobre 202

La boucle de la Ricaudié

15km / 380m D+ Temps de marche 4h **IBP index: 50**

Animateur / Accompagnateur : Jean-Louis

Par monts et par vaux dans le Puylaurentais en pays de cocagne. Un circuit vallonné mêlant chemins champêtres et vues sur la campagne du Lauragais. La montée vers un plateau caillouteux conduit à la Ricaudié d'où l'on peut voir Puylaurens, la vallée de l'Agout, et la Montagne Noire avec le pic de Nore.

RDV au parking de la Mairie de Lavour à 8h30 ou rendez-vous à 9h au parking rue Foulimou à Puylaurens.

Distance de Lavour A/R : 52km - prix par voiture de 4 personnes : 14€



Dimanche 19 octobre 2025

Journée d'intégration pour tous les adhérents MN et Rando

Des précisions seront communiquées ultérieurement sur le site

Dimanche 26 octobre 2025

La boucle de Bertre

16km / 450m D+

Temps de marche 4h30

IBP index: 56

Animateur / Accompagnateur : Jean-Louis

Collines douces du pays de Cocagne, Terre de pastel. L'itinéraire de la Voie dite Romaine nous conduit dans une campagne vallonnée où alternent bosquets, sous-bois et champs labourés, à la découverte de vastes panoramas.

Départ de Lavar (Mairie) à 8h30 ou rendez-vous à 9h au parking rue Foulimou à Puylaurens

Distance de Lavar A/R : 52km - prix par voiture de 4 personnes : 14€

Dimanche 2 novembre 2025

Le sentier des lavoirs

16km / 280m D+

Temps de marche 4h

IBP index : 52

Animateur / Accompagnateur : Cathy B / Dominique

Cahuzac-sur-Vère est un charmant village blotti au bord de la Vère. Le sentier vous permettra de découvrir le petit patrimoine local et les beaux paysages vallonnés sur les coteaux du Gaillacois. Les lavoirs avaient un rôle social, on les nommait "le parlement des femmes". Ils servaient non seulement à laver le linge, mais surtout à rincer le linge. Chaque famille se voyait attribuer l'utilisation d'un lavoir. Vous pourrez en voir 3 le long du circuit.

Départ de Lavar (Mairie) à 8h30 ou rendez-vous à 9h15 sur un parking (pas encore défini) à Cahuzac-sur-Vère (81140)

Distance de Lavar A/R : 102 km - prix par voiture de 4 personnes : 25 €

Dimanche 9 novembre 2025

Pas de randonnée



Dimanche 16 novembre 2025

La forêt de Ramondens

18km / 360m D+

Temps de marche 5h

IBP index 56

Animateur / Accompagnateur : Jean-Paul

Le petit village d'Arfons confortablement assis entre les cours d'eau du Sor et de l'Aiguebelle est entouré de grandes et belles forêts : Ramondens bien sûr, constituée en une seule surface de plus de 1700 hectares par les Dominicaines de Prouilhe dès 1298 et qui resta leur propriété jusqu'à la révolution pour être ensuite pris en charge par les « Eaux et Forêts ». C'est sur ces terres boisées que nous randonnerons.

Départ de Lavour (Mairie) à 8 heures ou RDV à Arfons à 9h15 sur le parking situé au pont de Laroque : accès en venant de Dourgne, prendre la direction Lac du Lampy-Saissac, le stationnement est aisé en bas de la descente. Début rando à 9h20.

Distance de Lavour A/R 108 km - Prix par véhicule de 4 personnes : 27 €.

Dimanche 23 novembre 2025

Pas de randonnée.

Sortie hors club : Ronde du vin de Gaillac

Dimanche 30 novembre 2025

Le sentier des Pigeonniers à Lombers

14km / 150 m D+

Temps de marche 4h30

IBP index :40

Animateur / Accompagnateur : Anne-Marie

Patrimoine de Lombers mis en valeur tout au long de cette randonnée, notamment des pigeonniers de toutes formes : cylindriques, en pied de mulet, sur piliers...

Heure de départ de Lavour (Mairie) matin ou après-midi, sera précisé sur le site.

Distance de Lavour A/R : 72 km - prix par voiture de 4 personnes : 18 €



Vendredi 5 décembre 202

AG et repas de fin d'année au restaurant de l'Hermitage à Fiac.

Des précisions seront communiquées ultérieurement sur le site.

Dimanche 7 décembre 2025

Coteaux de Mauriac

17 km / 300m D+

Temps de marche 4 h

IBP index 55

Animateur / Accompagnateur : Séverine

C'est une boucle qui part de Cahuzac-sur-Vère, et qui passe par Broze, puis par le majestueux château de Mauriac, où nous mangerons (WC et quelques tables à disposition). Nous cheminerons essentiellement dans les vignobles caractéristiques des coteaux de Gaillac (ça monte... Et ça descend... et puis ça remonte 😊).

Pas de course : Non !

Mais nous tâcherons de marcher « d'un bon pas » pour faire travailler un peu le cardio et nous réchauffer en ce mois de décembre.

Départ de la Mairie de Lavar à 8h30 ou RDV 9h15 parking des randonneurs de Cahuzac (2 Pl. du Mercadial, 81140 Cahuzac-sur-Vère)

Distance de Lavar A/R : 80 km – prix par voiture de 4 personnes : 20€

Dimanche 14 décembre 2025

Avignonet Lauragais

16km / 210m D+

Temps de marche 4h30

IBP index 48

Animateur / Accompagnateur : Charles

Après avoir traversé la village d'Avignonet Lauragais (remparts et église), nous nous dirigerons vers Montferrand (chemin de ronde, phare de l'Aéropostale, ruines du château). En chemin quelques panoramas sur la plaine de l'Aude et la Montagne Noire.

Au seuil de Narouze, point du partage des eaux entre l'Atlantique et la Méditerranée, utilisé par Pierre-Paul Riquet pour réguler les eaux du canal du Midi, se présentera l'obélisque (panneaux explicatifs sur le canal du Midi).

Le retour se fera le long du canal du midi.

Départ de Lavar (Mairie) à 8h30 ou RDV à 9h30 au parking proche de la Mairie d'Avignonet.

Distance de Lavar A/R : 100km - prix par voiture de 4 personnes : 25€



Dimanche 21 décembre 2025

Pas de randonnée

Joyeuses fêtes de fin d'année