

# MARCHES, RANDONNÉES

Les programmes des marches peuvent changer, pour tout renseignement, téléphonez au responsable/accompagnateur du jour.

Les sorties du Mardi, Jeudi et Mercredi sont des randonnées qui empruntent des chemins et sentiers de notre région, donc souvent caillouteux et parfois escarpés.

Il est donc indispensable de venir randonner avec des chaussures adaptées, avoir pris connaissance des conditions de la sortie décrites dans le bulletin et de se munir de bâtons si nécessaire. Participer à une sortie dont la difficulté est au-dessus de ses capacités physiques est problématique pour soi et aussi pour le groupe et les animateurs.

**Rappel : un certificat médical est obligatoire pour participer à nos sorties pédestres.**

## RANDONNÉE DU DIMANCHE À JOURNÉE

**Chacun est responsable de son équipement et de son confort**

Date	Lieu	RDV	Distance	Animateurs
17/05/2026	La Palme Port La Nouvelle	Parking parc des expositions 9h	16 kms Modérée 300m de dénivelé + Avec bâtons	Martine Robert

**Envie de rejoindre l'aventure ? Faites-le moi savoir !**

**07 67 06 29 71**

Merci pour votre retour,  
Martine Robert



## DIMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

Dès la reprise des marches du dimanche, vous devrez consulter le bulletin mensuel pour votre planning.

**Vous ne recevrez plus de rappel par SMS comme l'an passé.**

Pour tout renseignement sur la marche, s'adresser à la personne qui guide ce jour-là, et dont les coordonnées sont sur le bulletin.

Venez avec votre véhicule. Le covoiturage se fera (à tour de rôle dans la mesure du possible) sur le parking du théâtre à 13h50 pour un départ à 14h00. **Prévoir la monnaie pour le covoiturage.**

Certificat médical obligatoire

Joselyne Souroubille

**En ce moment, pensez bien à prendre de l'eau, un chapeau/casquette et... une protection contre les moustiques, qui sont très nombreux !**

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS du jour
03/05	Le Somail	Marie, Dominique
10/05	La Boucle de l'Évêque	Xavier, Danièle
17/05	La Campana	Danièle, Brigitte
24/05	Moujan	Danièle, Nadine
31/05	Fête des mères	

**Rendez-vous : PARKING DU THÉÂTRE 13h50 - Départ 14h00**

**IMPORTANT : Avant votre 1<sup>ère</sup> sortie, envoyez un message à l'accompagnateur du jour, ou appelez-le pour vous faire connaître.**

### ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU DIMANCHE

<b>Joselyne SOUROUBILLE</b>	<b>Responsable</b>	<b>06 85 66 87 24</b>
Brigitte DUBOIS		06 74 59 29 61
Marie QUEROL		06 87 27 66 06
Danièle LAJARA		06 86 14 11 28
Xavier Bonnet		06 13 49 37 92
Nadine CHEURET	Serre-file	06 08 84 48 67
Dominique LEBLANC	Serre-file	06 95 48 32 04



## MARDI ET JEUDI

Si vous voulez participer aux randonnées du mardi ou du jeudi, pensez à vous faire inscrire sur notre liste de diffusion. Nous vous enverrons tous les lundis un SMS avec les précisions sur les marches de la semaine. Ces SMS sont importants car ils vous informent des changements éventuels (lieu de Rdv, lieu de la randonnée, accompagnateurs, annulation...) Si vous avez précisé votre participation dès votre adhésion, vous êtes enregistré automatiquement. **Si vous décidez de faire des randonnées en cours d'année, il faut le signaler au secrétariat afin d'être ajouté à cette liste.**

**Si vous ne recevez pas les messages, ou si vous avez changé de numéro contactez le secrétariat au 04 68 90 66 34 ou atlep@orange.fr.**

**Exceptionnellement, si vous voulez rejoindre le lieu de départ de la marche directement, sans passer par le Rdv, renseignez-vous impérativement auprès de l'accompagnateur du jour avant de partir.** Les numéros de téléphone des accompagnateurs ou responsables sont indiqués dans le bulletin mensuel.

Merci, et bonne randonnée !

### MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
05/05	Les Pesquis	St Jean St Pierre	8 km	Ginette, Francis, Jean-Louis, Henri, Roger
12/05	Vinassan	Parc des Expos	8 km	Éric, Marie Jean-Louis, Henri, Roger
19/05	Autour des Salins Gruissan	Parc des Expos	8 km	Ginette, Francis, Jean-Louis, Henri, Roger
26/05	Les Auzils	Parc des Expos	8 km	Éric, Ginette, Francis, Henri, Roger, Jean-Louis

### JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
07/05	Le Castellans	Parking st Jean st Pierre	8 à 9 kms Modérée avec bâtons	Martine A, Nelly, Martine R,
21/05	Montredon Roque Tignouse	Parking st Jean st Pierre	8 à 9 kms Modérée avec bâtons	Nelly, Martine A., Martine R.
28/05	Peyriac de mer le tour de l'étang	Parking st Jean st Pierre	8 à 9 kms Modérée avec bâtons	Martine A, Nelly, Martine R



#### ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU MARDI ET JEUDI



<b>Marie QUEROL MARDI</b>	<b>04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06</b>
<b>Martine ROBERT JEUDI</b>	<b>07 67 06 29 71</b>
Ginette et Francis MARTINEZ	04 68 41 50 65 ou 06 74 35 03 15
Martine ROBERT	07 67 06 29 71
Alain GIRARD	06 08 74 89 77
Éric MARTINEZ	Voir Marie Querol
Martine AGUILA	06 86 46 15 09
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur - Serre-file
Henri BOURREL	Accompagnateur - Serre-file
Roger BINETTI	Accompagnateur - Serre-file



## SORTIES A LA JOURNÉE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 06/05/2026  <b>Ansignan</b> Heure de départ <b>Narbonne : 8h</b>	<b>Accès Narbonne</b> , A9, sortie Perignan nord, Estagel, La tour de France, Rasiguères, Ansignan (prévoir 1h20)  <b>Parking</b> : à Préciser	<b>Randonnée</b> : Le long de l'Agly L'aqueduc romain, le village de St Arnac et le pic Vergès  <b>Longueur</b> : 15 km <b>Dénivelé+</b> : 450 m <b>Durée</b> : 5h30	Alain G, Joël et Jacques C  
Le 13/05/2026  <b>Babeau-Bouldoux</b>  Heure de départ <b>Narbonne : 8h</b>	<b>Accès Narbonne</b> , Cuxac, Oueillan, Cruzy, Cebazan, St Chinian, prendre route de st Pons puis tourner à gauche vers Babeau- Bouldoux <b>Parking</b> :	<b>Randonnée</b> : sentier ombragé en forêt d'arbousiers et de chênes verts. Visite du petit hameau de Cauduro. Sans grandes difficultés. <b>Longueur</b> : 16,6 km <b>Dénivelé+</b> : 550 m <b>Durée</b> 5h	Régis et Jacques B  
Le 20/05/2026  <b>Termes</b>  Heure de départ <b>Narbonne : 8h</b>	<b>Accès Narbonne</b> , Montredon, St Laurent de la Cabrerisse, Tournissan, St Pierre des Champs, St martin du puits <b>Parking</b> : à Préciser	<b>Randonnée</b> Belle rando dans les hautes Corbières, quelques descentes nécessitant des bâtons  <b>Longueur</b> : 16 km <b>Dénivelé+</b> : 400 m <b>Durée</b> : 5h30	Alain M  
Le 27/05/2026  <b>Cirque de Navacelles</b>  Heure de départ <b>Narbonne :</b> <b>exceptionnellement</b> <b>7h30</b>	<b>Accès Narbonne</b> , Béziers, A75, sortie Soubes puis suivre direction du cirque de Navacelles  <b>Parking</b> : au village de Navacelles	<b>Randonnée</b> : rando au cœur du fameux cirque de Navacelles, la résurgence de la Vis au moulin de la Fau  <b>Longueur</b> : 16 km <b>Dénivelé+</b> : 450 m, <b>Durée</b> : 5h30	JPierre, André  

### Accompagnateurs Randos Mercredi

<b>Jean-Pierre ENJALBERT</b>	<b>06 74 97 67 02</b>
Jacques BILLAUD	06 86 87 18 73
Joël CLIMENT	06 46 09 09 65 ou 04 68 45 27 48
Joël GRAND	06 20 32 84 42
Alain GIRARD	06 08 74 89 77 ou 04 68 45 33 50
Alain MARIS	07 50 07 49 12
Jacques CODINA	06 80 93 18 78
André PALAYRET	06 32 31 07 84
Régis RAUX	06 03 44 56 41 ou 04 68 41 44 11
Michel BOUTEILLE	06 01 78 28 39
André MARRE	06 81 57 66 29
Jean-Michel SAUGET	Photos

### Le lieu de rendez-vous est le parking du

### boulodrome en face de l'ARENA à 8h15 pour un

départ à 8h30, ou 7h45 pour un départ à 8h00.

Si vous allez directement au départ de la

randonnée, renseignez-vous avant pour savoir si

elle n'a pas été modifiée en fonction de la météo,

ou d'une indisponibilité de l'accompagnateur.

Seul le parking ci-dessus est le lieu officiel des

départs.

Un mail vous sera envoyé en cas de modification

