

Dimanche 25 Mai 2025

N° 7 ** Castan**

Autour du Quiersboutou

Quiersboutou et Clamoux
prévoir le repas tiré du sac

RDV Castans Laviale parking de Cayac

Départ : 9h. Distance 16 km . Dénivelé positif 650 m

Durée: la journée, difficulté quelques hors pistes

tel 07 61 53 95 98 info rando

Dimanche 25 Mai 2025

N° 8 * Les Ilhes**

Haut Cabardès, d'un village à l'autre

Balade panoramique sur sentiers muletiers aériens
(non vertigineux). Nous remontons les méandres de l'Orbiel
traversons trois villages typiques qui s'enorgueillissent d'un
patrimoine vernaculaire rénové

Prévoir le repas tiré du sac

RDV parking aux Ilhes sur la D 101

Départ: 10 h Distance: 11 km. Dénivelé: positif + 550 m

Durée: la journée

ne surestimez pas vos capacités.

Dénivelé cumulé non négligeable, bâtons recommandés

tel 06 58 56 99 58 info rando

* facile

** moyen

*** moyen+

**** difficile

Associations organisatrices

Les Martyrs loisirs

Saint Denis loisirs

ECOVID

FJEP de Cuxac Cabardès

Lous Randonneurs de Sorèze

Graal

Lous Camins de Pradellos

Présence d'artisans producteurs samedi 24 mai

De 10 h à 16 h salle polyvalente de Les Martyrs

Animation musicale

Repas

Réservation obligatoire

12 € comprenant un Bon d'achat

de 3€ valable

aux stands des artisans producteurs

au 06 78 03 02 93 ou

martysloisirsau@gmail.com

avant le 19 mai 2025

Les chiens sont tenus en laisse

Escapades en Montagne Noire

Randonnées pédestres
Gratuites

24 et 25 mai 2025
Randonnées
Accompagnées
Et commentées



Repas sur réservation
Animation musicale
Présence d'artisans
producteurs

Uniquement le samedi 24 mai

Samedi 24 mai 2025

N° 1 * Sorèze**

L'oppidum de Berniquaut par Saint Jammes

Accès à l'oppidum de Berniquaut (ancien village ruines apparentes) offre une vue exceptionnelle par temps clair. Poursuite du circuit jusqu'au Hêtre de Saint-Jammes (prix de l'arbre remarquable en 2019) et la chapelle du même nom où sera organisé le pique-nique. Redescente vers Sorèze par Pistre (table d'orientation) Prévoir le repas tiré du sac RDV parking de Berniquaut (près de l'abbaye-école après le rond-point de U express) à Sorèze. Départ: 9 h, Distance: 15 km Dénivelé positif: 500 m. Durée: la journée tel 06 14 18 17 89. info rando

Samedi 24 Mai 2025

N° 2 ** Les Martys

De la Dure aux sommets

Sur la commune de Caudebronde, la Dure s'enfonce profondément entre des versants boisés, parfois rocheux. Profitons-en pour prendre de la hauteur et découvrir la biodiversité des lieux! possibilité de réserver le repas à : Les Martys loisirs RDV Salle polyvalente Les Martys Départ : 9 h Durée 3h . (covoiturage) Distance: 6,5 km . Dénivelé positif + 180 m Sans difficulté en grande partie balisée sur sentiers, pistes et routes. Petit déjeuner offert . Limité à 30 personnes tel 06 18 75 43 19- info rando

Réservation obligatoire
pour le repas à : Les Martys loisirs
Au 06 78 03 02 93 avant le 19 mai 2025

Samedi 24 Mai 2025

N° 3 ** Cuxac Cabardès

Entre lacs et forêts

Marche dans la forêt de hêtres et de sapins jusqu'au lac de Laprade, tour du lac et traversée du village de Laprade-Basse, tour du petit lac en empruntant les passerelles au dessus des tourbières . Retour en forêt en passant sous le barrage. Possibilité de réserver le repas à : les Martys loisirs RDV Eoliennes de Lacombe au dessus de Cuxac-Cabardès sur la D 562 (oriflamme au bord de la route) Départ 9 h distance 8 km le matin 4 km l'après midi Dénivelé positif + 100 m le matin + 100 l'après midi Durée : la journée. Arrêt a midi à la salle polyvalente de Les Martys petit déjeuner offert tel 06 78 83 45 39 info rando

Samedi 24 mai 2025

N° 4 * Les Martys

Sources et Fontaines des Martys

Marche à travers les rues et bons sentiers à l'intérieur du Village, cette promenade permet en visitant les sources et lavoirs de traverser et de voir les quatre principaux hameaux du village Possibilité de réserver le repas a : Les Martys loisirs RDV Salle polyvalente Les Martys , accueil et départ à 10 h Distance: 4 km dénivelé positif + 100 m Durée : 2 h facile, bonnes chaussures conseillées tel 06 48 32 45 27 info rando

Réservation obligatoire
pour le repas à : Les Martys loisirs
Au 06 78 03 02 93 avant le 19 mai 2025

Samedi 24 Mai 2025

N° 5 * Laprade**

La Forestière

De Laprade nous allons découvrir des bornes limites des communes. La nouvelle base de loisirs à Laprade basse sera sur notre chemin. Le retour se fait par la forêt de la Clergue et les cabanes. Possibilité de réserver le repas à : Les Martys loisirs RDV au parking « jeux d'enfants » à Laprade. Départ: 8 h . Distance 11 km le matin 7 km l'après midi Dénivelé positif + 250 m le matin + 200m l'après midi . Durée : la journée. Arrêt à midi à la salle polyvalente de Les Martys Difficulté : il y a un bon rampeau à franchir petit déjeuner offert tel 06 72 47 22 01 info rando

Samedi 24 Mai 2025

N° 6 * Les Martys**

De la Capuche à la plaine en passant par le trou de la boulangère

Par les Lauzières de la Capuche du Griffoul et le Claus nous allons accéder au parking nord du village de Caudebronde Après la pause, c'est la remontée en direction de Faloque par le travers du trou de la boulangère. Une dernière difficulté vous amènera sur la plaine des Martys , symbole des derniers hectomètres à parcourir. Possibilité de réserver le repas à : Les Martys loisirs RDV Salle polyvalente Les Martys Départ : 8 h Durée: la matinée 4 h environ Distance: 12 km Dénivelé + 360 m. Petit déjeuner offert tel 06 70 87 06 45 info rando

Réservation obligatoire
pour le repas à : Les Martys loisirs
Au 06 78 03 02 93 avant le 19 mai 2025