



Mail : nsdmadres@laposte.net

Tél : 04.68.20.63.58.

CALENDRIER des SORTIES & ACTIVITES de Loisirs – 2015

-[Dimanche 19 Avril 2015](#) : **sortie pédestre** au Bousquet de 9H00 à 12H00.

Difficulté : Parcours facile, pour tout public, environ 3 heures.

Rendez-vous au Col de la Malaïrède (1km de piste en terre carrossable, accessible avec véhicule de tourisme) ; une croix en fer marque l'entrée de ce chemin.

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animatrice : Chantal CHINAUD

-[Dimanche 3 Mai 2015](#) : **sortie pédestre** au Bousquet de 9H00 à 12H00.(la même que la précédente !)

Difficulté : Parcours facile, pour tout public, environ 3 heures.

Rendez-vous au Col de la Malaïrède (1km de piste en terre carrossable, accessible avec véhicule de tourisme) ; une croix en fer marque l'entrée de ce chemin.

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animatrice : Chantal CHINAUD

-[Dimanche 10 Mai 2015](#) : **sortie pédestre** à Roquefort-de-Sault de 9H00 à 12H00.

Difficulté : Parcours moyen, environ 3 heures.

Rendez-vous devant la salle des fêtes de Roquefort,

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animateur : Alain MIR

-[Samedi 6 Juin 2015](#) : **sortie pédestre** à Counozouls de 14H00 à 17H00 -17H30.

Difficulté : Parcours moyen avec dénivelé, environ 3 heures.

Rendez-vous au parking « à la Croix » de Counozouls.

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animatrice : Christiane PESQUE

-[Samedi 20 et Dimanche 21 Juin 2015](#) :

« **Fête de la Randonnée en Pyrénées Audoises** » ; 3 randonnées au choix par jour.

organisée par l'association : **Haute Vallée Randonnées.**

Renseignements et inscription (obligatoire) au **04.68.20.07.78**

-[Samedi 4 Juillet 2015](#) : **sortie flore** au Bousquet de 9H00 à 12H00.

Sortie «**de fleurs en fleurs**» pour découvrir les beautés de notre chère nature.

Difficulté : aucune difficulté ! Parcours éducatif très facile, bienvenue aux enfants accompagnés, environ 3 heures. L'objectif n'est pas une longue marche mais la découverte de la flore de chez nous.

Rendez-vous devant la salle des fêtes du Bousquet,

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animatrice : Françoise TOURNAIRE

-Chaque Dimanche à partir du 5 Juillet au 23 Août 2015 :

sorties VTT de 9H00 à 12H00.

Le parcours et le niveau des difficultés seront définis ultérieurement et suivant les participants.

organisées par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animateur : Malcom HOPCRAFT

-Mardi 7 Juillet 2015 : **sortie pédestre « zones humides du Roquefortes »**, découverte des tourbières et petites bêtes.

Rendez-vous devant la salle des fêtes de Roquefort-de-Sault à 14H00.

organisée par la Fédération « Aude Claire ».

Renseignements et inscription au **04.68.31.29.20**.

-Samedi 18 Juillet 2015 : **sortie pédestre** à Counozouls toute la journée.

Difficulté : Parcours niveau « bon marcheur » avec dénivelé, sortie sur la journée.

Prévoir le pique nique et de l'eau.

Rendez-vous à 9H00 au parking « à la Croix » de Counozouls.

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animatrice : Christiane PESQUE

-Lundi 20 Juillet 2015 : **tournois de scrabble** au Le Bousquet.

Rendez-vous à la salle des fêtes du Bousquet à 14H00.

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Voir : Françoise TOURNAIRE

-Samedi 1 Août 2015 : **sortie pédestre** à la journée sur Le Bousquet.

Difficulté : Parcours niveau « bon marcheur » avec dénivelé, sortie sur la journée.

Prévoir le pique nique et de l'eau.

Rendez-vous à 9H00 au col du Garabeil.

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Animatrice : Chantal CHINAUD

-Mercredi 5 Août 2015: **sortie pédestre « Tourbières à sauver au Bac Pégulier »** (découverte).

Rendez-vous à 13H30 au col du Garabeil.

organisée par la Fédération « Aude Claire ».

Renseignements et inscription au **04.68.31.29.20**.

-Dimanche 16 Août 2015: **sortie « Topo-Rallye »** toute la journée.

Rallye à faire en VTT ou à pied (2 parcours différents)

départ à Roquefort-de-Sault

arrivée au lieu dit « Le Vernet » (Roquefort de Sault).

12H00 repas campagnard.

15H00 remise des prix.

Difficulté : parcours facile, ouvert à tous, sortie sur la journée. Penser à se munir d'un crayon ou stylo et d'une carte IGN « 2248 Axat – Quérigut » si possible!

Rendez-vous à 9H00 devant la salle des fêtes de Roquefort.

Participation financière de 10 Euro par personne.

organisée par l'association : **Nature Sport Détente MADRES**

Inscription obligatoire jusqu'au 14 Août 2015, auprès de Nadine OLIVE.

-Vendredi 21 Août 2015: **sortie pédestre nocturne.**

départ à Sainte-Colombe-sur-Guette

arrivée à Roquefort-de-Sault

Pot de l'amitié offert à l'arrivée !

Difficulté : Durée du parcours environ 3H00, niveau « marcheur – bon marcheur », prévoir une lampe frontale (ou de poche), randonnée balisée.

Rendez-vous à 21H00 à Sainte-Colombe-sur-Guette devant la salle des fêtes.

Participation financière de 5 Euro par personne.

organisée par l'association : Nature Sport Détente MADRES

Inscription obligatoire jusqu'au 19 Août 2015, auprès de Nadine OLIVE.

- [Sortie fin Septembre 2015](#) : **sortie à l'écoute du brame du cerf.**

L'heure et le lieu du rendez-vous sera donné ultérieurement.

organisée par l'association : Nature Sport Détente MADRES

N.B. La Fédération de Chasse, organise elle aussi, une sortie sur ce thème tous les ans à Madres.

§§§§§§§§§§

- Téléphone des animateurs :

section marche

Chantal CHINAUD : 04.68.31.86.17 ou 06.13.11.01.55

Alain MIR : 04.68.43.37.20 ou 06.74.15.86.12

Nadine OLIVE : 04.68.20.63.58

Christiane PESQUE : 04.68.20.63.44

Françoise TOURNAIRE : 04.68.20.56.88

section V.T.T.

Malcom HOPCRAFT : 04.68.20.97.76.

Patrick DULCET

§§§§§§§§§§

Quel que soit le niveau de la marche, il est impératif d'utiliser de **bonnes chaussures spéciales randonnée**, d'être, le cas échéant, prémuni contre la pluie et le froid, d'avoir dans son sac des aliments énergétiques et, éventuellement, une mini pharmacie **et de l'eau, bien sûr !**

Toutes les activités, les sorties pédestres ou en VTT organisées par l'association « Nature Sport Détente Madres » se font **sous la responsabilité individuelle de chaque participant**. En aucun cas, quelque incident, problème, accident etc. ... que ce soit ne pourra être imputé à l'association ou aux animateurs(trices). On vous demandera de signer une décharge de responsabilité, lors de chaque sortie.

Un programme plus détaillé, mentionnant l'itinéraire, la longueur du parcours, le dénivelé etc., de chaque sortie vous sera envoyé et sera affiché dans les villages, quelques jours avant la date prévue.

Si vous êtes intéressés par l'une des activités proposées, merci de vous inscrire la veille en appelant l'animateur ou l'animatrice de la sortie. En donnant vos coordonnées, nous pourrons vous rappeler en cas d'annulation de la sortie pour des conditions météorologiques par exemple.

Si vous êtes dans le coin et souhaitez participer à l'une des sorties (ou à plusieurs), venez nous rejoindre ! Il suffit de s'inscrire la veille ; il n'est pas nécessaire d'être adhérent (et de payer une cotisation !) pour venir marcher ou pédaler !!!

§§§§§§§§§§