

## L'association

### Rando Fleury Clape « RFC »

a pour objet la pratique et le développement de la randonnée pédestre, tant pour sa pratique sportive que pour la découverte et la sauvegarde de l'environnement, le tourisme et les loisirs.

Venez découvrir en toute convivialité nos randonnées:

La Rando Tranquille,  
Les Rando 2 et Rando 3,  
La Rando Journée,  
La Rando Séjour,  
La Rando dégustation,  
La Rando pleine lune...



## Contact:

La Présidente,  
Stéphanie Canguilhem  
06.16.90.45.11

Retrouvez nous sur  
facebook!



# RANDO FLEURY CLAPE

## RFC



## Programme

Avril  
Mai  
Juin  
2015

**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*  
Association affiliée

**Rando Tranquille : (Départ à 9H mais à 14H l'hiver)**

Tous les lundis matin. Une marche d'1H à 1H30, pour ceux qui souhaitent marcher avec modération mais régulièrement sur des parcours de quelques kilomètres sans difficulté (dénivelé inférieur à 50m).

**Rando 2 : (Départ à 9H)**

2 vendredis par mois, une randonnée d'environ 2H, sur des sentiers à faible dénivelé (inférieur à 300m). Découverte du terroir audois et héraultais.

**Rando 3 : (Départ à 9H)**

Une fois par mois, une rando plus sportive, d'environ 3H, avec un dénivelé pouvant aller jusqu'à 500 m. Collation tirée du sac. (Retour en début d'après-midi).

**Rando Journée : (Départ à 8H30)**

Une fois par mois, une randonnée (à thème varié) sur la journée avec repas tiré du sac. Parcours aux difficultés variables, sur les sentiers du Languedoc Roussillon.

**Rando séjour : (Départ à 8H)**

Randonnée sur deux ou trois jours à la découverte d'un site remarquable. Repas tiré du sac et nuitée en gîte ou bivouac. Sur réservation uniquement!



Facile



Moyen



Difficile

**Mémo**

**Rappel** : Lors de toutes vos randos, de l'eau en quantité suffisante doit se trouver dans vos sacs, même l'hiver!! la déshydratation peut facilement gâcher vos randonnées. (Maux de tête, nausées, vertiges, crampes, blessures musculaires...)

**Pour randonner dans de bonnes conditions: Il faut donc boire avant, pendant et après une randonnée !!**

**Et surtout** : Ne pas attendre d'avoir soif pour commencer à boire car avoir soif est une information transmise par le cerveau comme quoi **on manque déjà d'eau!!**

**Manifestation à venir!** Le 26 avril nous organisons notre 2ème Printemps !!!!

**Le principe est simple : Faire découvrir la randonnée au plus grand nombre, en toute convivialité bien sûr puis se retrouver autour d'un bon verre de vin et d'une excellente paëlla.**

Je compte sur votre aide dans la réalisation de cette belle journée pour notre club, car avant de récolter le fruit de notre travail (bénéfices injectés directement dans nos sorties) il faudra : distribuer des prospectus, préparer la salle, accueillir les randonneurs, encadrer les randos, servir les repas, etc... Bref, comme vous l'aurez compris, si nous sommes nombreux, moins difficile en sera la tâche!

Une réunion de préparation (autour d'un café) aura lieu très rapidement après l'une de nos sorties du mois de mars.

**Site Web du comité départemental:** [www.auderando.fr](http://www.auderando.fr)

	Date	Rando	Départ	Thème	Difficulté	Durée	Distance
Avril	Lundi 30 Mars	Rando tranquille	9H	A la recherche des asperges, Fleury		1H30	6 Km
	Vendredi 3	Rando 2	9H	Autour du ruisseau de Combe Levrière, St Pierre		2H15	9 Km
	Vendredi 10	Rando 3	9H	Cessenon s/Orb		3H	12 km
	Lundi 13 <small>Vacances scolaires</small>	Rando Tranquille	9H	Reconnaissance rando découverte du 26/04		1H30	6,5 Km
	Vendredi 17 <small>Vacances scolaires</small>	Rando 2	9H	L'étang de Montady		2H15	10 Km
	Lundi 20 <small>Vacances scolaires</small>	Rando tranquille	9H	La colline des Caunes, Bages		1H30	6 Km
	<b>Dimanche 26</b>	<b>Le printemps de Rando Fleury Clape</b>	<b>Dès 9H</b>	<b>Rando au choix et Repas</b>		<b>2H30 ou 1H30</b>	

	Date	Rando	Départ	Thème	Difficulté	Durée	Distance
Mai	WE du 1 / 2 et 3	Cirque de Navacelles		WE Découverte autour du cirque de Navacelles	Réservations clôturées		
	Lundi 11	Rando Tranquille	9H	Sur les traces du Rainart, Armissan		1H30	6,5 Km
	Dimanche 17	Journée départementale de La Randonnée		Fanjeaux			Voir Programme du Comité
	Lundi 18	Rando Tranquille	9H	Lespignan		1H30	6,5 km
	Vendredi 22	Rando Découverte dans le cadre de la fête de la Nature	9H	Sentier de liaison st Pierre / Les Cabanes, Repas tiré du sac			
	Vendredi 29	Rando 3	9H	Fitou		3H	11 Km

	Date	Rando	Départ	Thème	Difficulté	Durée	Distance
Juin	Lundi 1	Rando Tranquille	9H	Sous le Pech de Céleyran		1H30	6,5 Km
	Samedi 6	Rando Journée	9H	Sentier des fenestrettes et visite de St Guilhem le désert		2H15 + 1H15 et visite du village (1H)	10 km Dénivelé + 715m
	Lundi 8	Rando Tranquille	9H	Las Bruguos, Salles		1H30	6,5 Km
	Lundi 15	Rando Tranquille	9H	Le champ du garde, st Pierre		1H30	6,5 Km
	Vendredi 19	Rando 2	9H	Sur les sentiers de Montredon		2H15	8 Km
	Lundi 22	Rando Tranquille	9H	Autour de Colombiers		1H45	7,5 Km

Les distances et durées des randonnées sont données à titre indicatif, donc peuvent varier (de quelques centaines de mètres ou quelques minutes). C'est l'animateur qui, en fonction du groupe, de la météo, ou du terrain, décide pour la sécurité de tous de modifier le circuit initial si besoin.