



Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ;
si tu penses mal, marche encore
(Jean Giono)

PROGRAMME HIVER/PRINTEMPS 2023-2024



BARGUILLERE SPORTS LOISIRS

4 bis Espace Serge Rumeau - 09000 SAINT PIERRE DE RIVIERE - secretariatbsl@gmail.com - <https://www.barguilleresportsloisirs.fr/>

Le club est affilié à la F.F.R.P : Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

**Dans le cadre de la pratique associative,
l'activité s'effectue dans le respect des règles d'encadrement
(Art. 12 du décret du 29 avril 2002)**

L'animateur :

- organise, conduit et encadre dans les meilleures conditions de sécurité, une randonnée qui peut être reconnue par avance.

- assume vis-à-vis du groupe qu'il encadre une obligation de sécurité envers les adhérents. Il se réserve, pour des raisons climatiques ou autres, le droit de modifier la sortie du jour ainsi que l'itinéraire prévu.

- il est en droit de refuser une personne qui ne serait pas équipée de façon adéquate pour la randonnée (un équipement adapté pour la randonnée est un des éléments de la sécurité pour tout adhérent)

Le Groupe :

- Respecte les consignes données par l'animateur et du serre-file .Si nécessaire, les deux encadrants de la sortie demandent la mise en place d'un troisième animateur en fonction du nombre de participants et du terrain.

- Si quelques personnes désirent se détacher du groupe, elles devront être trois au minimum et rester à vue de l'animateur ou du serre-file.

- En cas de déplacement sur route, il est impératif de marcher en file indienne sur le bas-côté de la route choisi par l'animateur .

L'adhérent :

- Doit prévoir un équipement adéquat suivant la météo du jour et la saison.

- Toute personne qui prend l'initiative de quitter le groupe est responsable civilement. Elle a l'obligation d'en avertir l'animateur (notons qu'une décharge de responsabilité n'a aucune valeur légale).

- Lors des sorties et du covoiturage organisé par les participants eux mêmes, les frais de transport seront partagés entre tous les occupants du véhicule.

- Les animaux domestiques ne sont pas admis lors des randonnées.

- Le certificat médical ou l'attestation attestant la non contre-indication de la pratique de la randonnée pédestre (et autres activités physiques pratiquées au sein de B.S.L.) est obligatoire conformément au Code de la santé publique.

LISTE DES ANIMATEURS (DONT RANDO-SANTE) DU PROGRAMME HIVER/PRINTEMPS 2023/2024

NOM & PRENOM	TELEPHONE	NOM & PRENOM	TELEPHONE	NOM & PRENOM	TELEPHONE
CAMPE Patrick	06 66 07 18 14	ANGLADE Bernard	06 75 28 25 19	RAINGEVAL Michel	06 70 72 73 05
CANTELE Jean-Luc	06 27 46 68 59	DECAVELE Francine	06 37 87 08 41	RIVERE Jean-Claude	06 81 91 83 65
FOURNIER Jacques	06 43 34 06 19	GALY François	06 37 57 02 45	RIVERE Jean-Sébastien	06 84 18 13 95
GOUGEON Pascale	07 84 71 23 86	RIVERE Marie-Odile	06 32 88 58 74	SERRES Marie-Noëlle	06 79 38 30 18
LAUZIN Françoise	06 72 25 48 81	NEVEU Philippe	06 76 08 75 81	SICRE Sylvie	06 72 16 60 25
MOULLIN J François	06 80 45 07 37	VERDEAU Véronique	06 12 43 48 00	BABY Paule	06 08 09 25 72
BRU Céline	06 51 18 65 20	CAMPE Sophie	06 38 62 26 68	SARNY Rosanna	06 08 77 58 84
VOISIN Patrick	06 47 70 26 07				



DATES ET CONSIGNES A RETENIR

1 : Consignes vestimentaires : vêtements adaptés à la pratique de la randonnée en montagne, le système des 3 couches : vêtement fin première couche respirante en synthétique, coton à bannir, deuxième couche isolante style polaire, veste type gore-tex en troisième couche protectrice) - chaussures de montagne étanches à tige montante et semelle crantée - Bâtons recommandés - sac à dos d'environ 30 à 40 L et un sur-sac pour la pluie - Dans le sac : une polaire, une couverture de survie - crème solaire. 2 gourdes ou une poche à eau pouvant contenir 1,5 litre + éventuellement une bouteille thermos. Le pique-nique - Quelques friandises de complément : fruits secs, biscuits... et votre pharmacie individuelle.

2 : Assurance IMPN obligatoire pour la randonnée dite glaciaire avec petite escalade et les sports de glisse hivernaux (ski de piste et de randonnée)

3 : Sorties du week-end et/ou dimanche, les animateurs concernés communiqueront par e-mail les informations nécessaires.

4 : L'inscription obligatoire aux randonnées s'effectuera par mail ou SMS (de préférence) directement auprès de l'animateur de la sortie qui ensuite retournera le nombre des inscrits à Michel Raingeval.

5: Horaires des sorties du mardi (rendez-vous : parking Intermarché sur la droite, entrée N20)
départ à 8h15

Il est fortement conseillé d'aller sur le site BSL rubrique "actualités" avant la randonnée prévue afin de prendre en compte les dernières consignes de l'animateur concernant la randonnée : confirmation de la sortie, de l'horaire de départ, de l'équipement à prendre...

6: Taux du remboursement kilométrique : 1 € par tranche de 10 kilomètres aller et retour par personne (*décision du conseil d'administration du 22.10.22*)

7 :Festival du film de montagne à Ganac les 17,18 et 19 novembre.

PROGRAMME

Difficulté :

^ Durée : 3 à 4 h - Dénivelé : 200 à 500 m	^^^ Durée : 5 à 6 h - Dénivelé : 800 à 1200 m
^^ Durée : 4 à 5 h - Dénivelé : 500 à 800 m	^^^^ Durée : 6 h et plus - Dénivelé : 1200 m et plus

Date	Désignation	KM en covoiturage A/R	Type Boucle ou AR	Distance & durée	Dénivelé positif	Difficulté	Observations	Numéro de carte	Animateurs
Mardi 7 Nov	Pic du midi de Bordes	150 km	B	14 km 6/7 h	850 m	^^^ /^^^^	Campuls/Pic du midi/étangs de Bellonguère et Ayes/ retour départ 7h 30	2048 OT	ANGLADE B MOT C
Mardi 14 Nov	Cabane du pla de Tabe	Départ 9h intermarché	AR	10 km 5h30	800 m	^^^	Départ Cazenave	2148 ET	GOUGEON P DUNAC D
Mardi 21 Nov	Roc de l'orry d'Ignaux	106 km	B	14 km 6 h	725 m	^^		2148 ET	VERDEAU V
Mardi 28 Nov	Col de Carlong /sommet du Mont /roche ronde /croix de Quié	43 km	B	5h	810 m	^^^	départ Gourbit	2047 ET 2147 ET	RAINGEVAL M DULMET N
Mardi 5 Déc	Granges de Balagué	100 km	B	16 km	850 m	^^	Départ de Cazavet		CAMPE P
Dimanche 10 Déc	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								RIVERE JC
Mardi 12 Déc	Col de Surle / Cap de Carbone / col de Joux	102 km	AR	12 km	800 m	^^^	Départ Mérens	2148 ET	GOUGEON P DUNAC D
Dimanche 17 Déc	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								SERRES MN
Mardi 19 Déc	Chapelle St Barthélémy	72 km	B	17 km 7h	1000 m		départ les Cabanes (possibilité 2 ième départ Larcat /12 km et 650 m)	2247 ET	MOULLIN JF FALSARELLA M
Samedi 23 Déc	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								RIVERE JS

Date	Désignation	KM en covoiturage A/R	Type Boucle ou AR	Distance & durée	Dénivelé positif	Difficulté	Observations	Numéro de carte	Animateurs
Mardi 26 Déc	Tour du massif des Morères (Couserans)	138 km	B	8 km 5h	600 m	^^	départ d'Antras	1947 OT	SICRE S
Mardi 2 Janv	St Pierre - Pla de Rans et sa savonnerie - retour (possibilité raccourci)	Départ de St Pierre à 8h 45	B	12 km 4 h	500 m	^^	St Pierre/Pessaurat/ Razent/Pla de Rans/ Lacourt/ Peyjouan /St Pierre		RIVERE MO RIVERE JC
Dimanche 7 Janv	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								RIVERE JC RIVERE MO
Mardi 9 Janv	Pic de la Crouzette/ roches de Castillon / roc de Ste Julie	Départ 9h30 intermarché	B	8 km 3h 30	500 m		départ Montgailhard	2147 ET	GOUGEON P DUNAC D
Dimanche 14 Janv	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								SERRES MN
Mardi 16 janv	La Bastide de Sérou / chapelle St Joseph /Nescus /la tour du loup	40 km	B	12 km 4 h	180 m	^^		2047 ET	CANTELE JL DECAVELE F
Dimanche 21 Janv	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								RIVERE JS
Mardi 23 Janv	Balade patrimoniale à Toulouse	170 km	B	10 km 4h 30		^			FOURNIER J LAUZIN F
Dimanche 28 Janv	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								RIVERE JC
Mardi 30 Janv	Tour de Ganac et ses hameaux		B	12 km 4h 30	500 m	^^	Ganac/Becq/Micou/le Pape /le Trabes /Ganac	2147ET	RIVERE JC RIVERE MO
Dimanche 4 Fév	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								SERRES MN
Mardi 6 Fév	Sortie raquettes à Beille à définir suivant conditions					^^		2148 ET	CAMPE P
Dimanche 11 Fév	Ski de fond Plateau de Beille ou Col du Chioula suivant enneigement								RIVERE JS
Mardi 13 Fév	Sortie raquette facile / lieu à définir suivant conditions					^^			NEVEU P

Date	Désignation	KM en covoiturage A/R	Type Boucle ou AR	Distance & durée	Dénivelé positif	Difficulté	Observations	Numéro de carte	Animateurs
Mardi 26 Mars	Cascade du Fouillet / cirque Casiérens /retour par le col d'Escots	125 km	B	12.5 km 5h 30	930 m	^^^	départ Aulus	2048 OT	RAINGEVAL M DULMET N
Mardi 2 Avril	Sentier des coteaux de Pamiers	50 km	B	15 km 5 h	350 m	^^		2146 OT	VERDEAU V
Mardi 9 Avril	Sommet de Cournudère	138 km	B	21 km 8/9 h	1200 m	^^^^	Augirein/Galey/ sommet de Cournudère/Portet d'Aspet/St Lary	1947 OT	ANGLADE B MOT C
Mardi 16 Avril	Col des Balussous via l'Aiguillon et Fougax et Barrineuf	60 km	B	17 km 5h 30	650 m	^^		2247 OT	DECAVELE FJL CANTELE
Mardi 23 Avril	Les hauts de Chalabre (11)	86 km	B	14 km 4 h	200 m	^^		2247 OT	CANTELE JL DECAVELE F
Mardi 30 Avril	Etang d'Arbu en boucle depuis le port de l'Hers	80 km	B	10 km 4h 30	450 m	^^		2047 ET	SICRE S

BARGUILLERE SPORTS LOISIRS

propose deux sections principales

Les Isards de la Barguillère :

- Randonnées à la journée le mardi, le dimanche et le week-end ponctuellement
- RandoSanté®, section Saint Girons, le jeudi après midi
- RandoSanté®, section Saint Pierre de Rivière, le vendredi après-midi
- Marche nordique, le mercredi après midi et le samedi matin
- Séjours 2 à 3 fois par an

Et en hiver :

- Ski de fond le dimanche
- Raquettes à neige le mardi et ou le dimanche et le week-end

2 randonnées d'essai avant d'adhérer

Ener'gym : séances de gym au foyer de Saint Pierre de Rivière

lundi de 18h30 à 19h30, mercredi de 9h à 10h et de 10h 15 à 11h 15, jeudi de 9h à 10h, de 10h15 à 11h15 et de 18h40 à 19h40 et le vendredi de 19h à 20h

mais aussi des rencontres amicales, manifestations culturelles tout au long de l'année

Ce club de loisirs et de sports, rassemblant plus de 300 adhérents, animé par des animateurs confirmés et des bénévoles, existe depuis 1979

pour en savoir plus et si vous souhaitez nous rejoindre

Site internet : barguilleresportsloisirs.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/IsardsdeLaBarguillere>

Messagerie & Secrétariat : secretariatbsl@gmail.com

Vos interlocuteurs :

Jean-Claude Rivère : 06 81 91 83 65 : Rando Santé

Philippe Neveu: 06 67 08 75 81 : *Les isards*

Michel Raingeval : 06 70 72 73 05 : *Les isards*

Marie-Noëlle Serres : 06 79 38 30 18 : *pour la section Ener'gym*