



## PROGRAMME HIVER 2024-2025



**BARGUIERE SPORTS LOISIRS**

4 bis Espace Serge Rumeau - 09000 SAINT PIERRE DE RIVIERE  
[secretariatbsl@gmail.com](mailto: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](http://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 reconnue en général 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, 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 ) ou qu'il ne jugerait manifestement pas apte aux difficultés proposées.

**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 qui doit porter un gilet fluorescent,

**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 avvertir 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 pour tout nouvel adhérent.

**LISTE DES ANIMATEURS DU PROGRAMME AUTOMNE - HIVER 2024/25**

NOM & PRENOM	TELEPHONE
BRU Céline	06 51 18 65 20
DULMET Nicole	06 75 55 97 42
FALSARELLA Martine	06 30 47 39 65
GALY François	06 37 57 02 45
GOUGEON Pascale	07 84 71 23 86
MOULLIN Jean-François	06 80 45 07 37
NEVEU Philippe	06 76 08 75 81
PLANARD Joel	06 03 01 60 74
RAINGEVAL Michel	06 70 72 73 05
RIVERE Jean-Claude	06 81 91 83 65
RIVERE Marie-Odile	06 32 88 58 74
RIVERE Jean-Sébastien	06 84 18 13 95

SAHUQUET Martine	06 42 30 37 70
SICRE Sylvie	06 72 16 60 25
VERDEAU Véronique	06 12 43 48 00

## **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 : Dernières "news" avant sortie.** L'animateur publie sur le site BSL - rubrique actualités - un ou deux jours avant la sortie, les dernières infos concernant celle-ci : équipements, état du parcours ainsi que l'horaire du rendez-vous.

**4 : L'inscription est obligatoire pour toutes les sorties.** Elle s'effectuera par SMS directement auprès de l'animateur de la sortie. Le nombre de participants sera ensuite transmis à Michel Raigneval pour les statistiques.

**5: Horaires des sorties** (rendez-vous : parking Intermarché sur la droite, entrée N20) :  
- voir dernières « news » sur le site rubrique actualités.

**6: Taux du remboursement kilométrique** : 1 € par tranche de 10 kilomètres aller et retour par personne

**7: Vacances scolaires** zone C:

- Noël : du 21 décembre au 6 janvier 2025
- février : du 15 février au 3 mars 2025
- Pâques : du 12 avril au 28 avril 2025

**8 : Séjours :**

- Séjour raquettes à Jausiers (Alpes du sud) : du 10 au 15 mars
- Séjour randonnée pédestre à Argeles du 5 au 12 avril

## 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

**TYPE** : A/R= aller et retour B = Boucle

Date	Désignation Covoiturage Aller & Retour	Type	Distance	Dénivelé positif & Durée	Difficulté	Remarques	Animateurs
Mardi 5 novembre	Pic du Far 66 km	B	13 km	1200m 7h	★★★★	Carte 2148 OT	GOUGEON P
Mardi 12 novembre	Le roc de Castillon 75 km	B	14 km	530m 5h 30	^^	Carte 2047 ET 2047 OT	VERDEAU V
Mardi 19 novembre	Pech de Therme(1673m) depuis Légrillou et par la Dévèze 30 km	B	17 km	800m 5h 30	^^	Carte 2047 ET	RIVERE JC RIVERE MO
Mardi 26 novembre	Pla de Tabe depuis la route des corniches par le sentier de découverte 50 km	AR	13.5 km	730m 5h	^^	Carte 2148 ET	SAHUQUET M
Mardi 3 décembre	Cap du Carmil / Pic Razel /Pic de Therme depuis le col de Péguère 56 km	AR	15km	820m 6 h	★★★	Carte 2047 ET	RAINGEVAL M DULMET N
Mardi 10 décembre	Depuis Montgailhard : col de Porte-pa / col de Tournon/ retour par Caraybat	B	12 km	500m 5h 30	^^	Carte 2147 ET	BRU C
Samedi 14 ou dimanche 15 déc	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur ( RIVERE JC /RIVERE MO /RIVERE JSéb / NEVEU P /LE GUELLEC F) qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 17 décembre	Depuis Roquefort les cascades : le Grezat/ grotte de l'église catholique / château Roquefixade 40 km	B	11 km	700m 6h	^^	Carte 2147 ET	MOULLIN JF FALSARELA M
Samedi 21 ou dimanche 22 déc	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
S a m e d i 2 8 o u dimanche 29 déc	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						

Date	Désignation Covoiturage Aller & Retour	Type	Distance	Dénivelé positif & Durée	Difficulté	Remarques	Animateurs
<b>Lundi 30 décembre</b>	Pic de la Quère (tuc de la Perdrix) par le col de l'Artigue depuis Alos  110 km	B	12 km	550m  5h	^^	Carte 2048 OT  <b>Pour la mise en forme avant le réveillon !</b>	SICRE S
Samedi 4 ou dimanche 5 janvier	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 7 janvier	Boucle à Moulin-neuf  90 km	B	18 km	360 m  6h	^^	Carte 2246 O3	VERDEAU V
Mardi 7 janvier	Le Taulat par Moulzoune  80 km	B	8 ou 13 km	600m ou 800m 5 / 7h	^^^	2147 ET 2247 OT  <b>raquettes</b>	GALY F
Samedi 11 ou dimanche 12 janvier	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 14 janvier	Antras / col de Rouy depuis St Paul de Jarrat  20 km	B	10.5 km	500m  4h	^^	Carte 2147 ET	RAINGEVAL M  DULMET N
Samedi 18 ou dimanche 19 janvier	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 21 janvier	Cap du Carmil (1617m) depuis le col des Marrous  34 km	AR	14 km	700m  5h	^^	Carte 2047 ET  <b>raquettes</b>	RIVIERE JC RIVIERE MO
Samedi 25 ou dimanche 26 janvier	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 28 janvier	Vèbre : boucle des villages Axiat / Appy / Caychax  60 km	B	12 km	430m  4h		Carte 2148 ET  Option en plus par Senconac (+100m)	SAHUQUET M
Samedi 1 ou dimanche 2 février	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						

Date	Désignation Covoiturage Aller & Retour	Type	Distance	Dénivelé positif & Durée	Difficulté	Remarques	Animateurs
Mardi 4 février	Pic Scaramus et petit pic Fourcat depuis le col de Marmarre  100 km	AR	10 km	850m  6h	^^^	Carte 2148 ET	GOUGEON P
Samedi 8 ou dimanche 9 février	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 11 février	Sommet de Menties (1698m) depuis la Freyte  42 km	AR	12 km	1000m  7h	^^^	Carte 2047 ET  <b>raquettes</b>	PLANARD J PLANARD F
Samedi 15 ou dimanche 16 février	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 18 février	« autour de Stables et Cabus »  54 km	B	9.5 km	600m  4/5h	^^	Carte 2047 ET	RAINGEVAL M DULMET N
Samedi 22 ou dimanche 23 février	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 25 février	Col du Pradel / pic de Serembarre depuis l'Eycherque  96 km	B	11 km	700 m  6h	^^^	Carte 2148 ET  <b>raquettes</b>	NEVEU P
Samedi 1 ou dimanche 2 mars	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 4 mars	Pic de Bourbourou (2023m) par cabanes de Mouscadou et Bretounels  75 km	AR	18 km	1400m  7h	^^^^	Carte 2148 ET  <b>Raquettes</b> Départ depuis le Castelet	PLANARD J PLANARD F
Mardi 4 mars	Boucle Quié / Génat / Alliat Par dolmen de la Plagne et grotte de la vache  30 km	B	11 km	500 m  4h 30	^^	Carte 2147 ET	BRU C
Samedi 8 ou dimanche 9 mars	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						

Date	Désignation Covoiturage Aller & Retour	Type	Distance	Dénivelé positif & Durée	Difficulté	Remarques	Animateurs
<b>Séjour raquettes Jausiers / Alpes du sud du 10 au 15 mars</b>							
Mardi 11 mars	Pic d'Estibat / sommet des griets depuis le col de Port retour par cabane  64 km	B	8.5 km	600m 5h	^^	Carte 2047 ET	GALY F
Samedi 15 ou dimanche 16 mars	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 18 mars	Tuc de la Coume de l'étang de l'Hers  96 km	AR	11 km	500m 4h	^^	Carte 2048 OT	GOUGEON P
Samedi 22 ou dimanche 23 mars	Ski de fond à Beille ou Chioula si enneigement : voir animateur qui se propose, horaires et conditions pour la sortie sur site de BSL rubrique actualité						
Mardi 25 mars	Cap de la Dosse par la cabane rouge  46 km	AR	13 km	1000m 7h	^^^	Carte 2047 ET <b>raquettes</b>	NEVEU P
Mardi 1 avril	Roc de la Gourgue (1618m)  90 km	B	14.5 km	640 m 6h	^^	Cartes 2147 ET 2148 ET 2247 OT	VERDEAU V
<b>Séjour Argeles du 5 au 12 avril</b>							
Mardi 8 avril	« autour de Goulier » Goulier / col de Risoul / Béde d'Olbier / station ski / Goulier  64 km	B	11 km	700 m 6h	^^	Carte 2148 OT	MOULLIN JF FALSARELA M
Mardi 15 avril	Pas des porcs (1961m) par cabane d'Auzout depuis Angouls  150 km	AR	12 km	1200m 8h	^^^^	Carte 2048 OT  Final en neige	NEVEU P
Mardi 22 avril	Mont Ceint (pic de Girantes) depuis Coumebière  110 km	AR	10 km	750m 5h30	^^	Carte 2047 ET	SICRE S



Date	Désignation Covoiturage Aller & Retour	Type	Distance	Dénivelé positif & Durée	Difficulté	Remarques	Animateurs
Mardi 29 avril	Sortie des animateurs et « aspirants » animateurs Autour de Croquié et mont Fourcat  30 km	B	11 km		^^	Carte 2147 ET  Sortie conviviale avec orientation, repas (grillades ?) et discussions sur les thèmes de l'animation de randonnée ( choix sortie / reconnaissance / météo / niveau des participants / secours ...)	RIVIERE JC NEVEU P



## **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
- Rando douce, 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 3 à 4 fois par an

### *Et en hiver :*

- Ski de fond
- Raquettes à neige

## **2 randonnées d'essai avant d'adhérer**

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

*lundi de 19h30 à 20h30, mercredi de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15, jeudi de 9h à 10h, de 10h15 à 11h15 et de 18h40 à 19h40, 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](http://barguilleresportsloisirs.fr)

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

Messagerie & Secrétariat : [secretariatbsl@gmail.com](mailto:secretariatbsl@gmail.com)

Vos interlocuteurs :

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

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

*ou*

Philippe Neveu : 06 76 08 75 81 : *Les isards*

- *pour la section Ener'gym* :

Marie-Noëlle Serres : 06 79 38 30 18