

# LE PROGRAMME DU SEJOUR

		<b>SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE DES ACTIFS LIBÉRÉS 2025</b> du 19 au 25 SEPTEMBRE 2025 à SAINT-FERRÉOL EN HAUTE-GARONNE					
Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	
	07h30	07h30	07h30	07h30	07h30	07h30	
	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	
	09h00	09h00	09h00	09h00	09h00	09h00	
	Départ covoiturage	Départ covoiturage	Départ covoiturage	Départ covoiturage	Départ du bus	Libération des chambres	
	Départ Rando n°1	Départ Rando n°2	Départ Rando n°3	Départ Rando n°4	Départ Rando n°5		
						Départ des participants	
	Casse-croûte	Casse-croûte	Casse-croûte	Casse-croûte	Casse-croûte		
Accueil des participants et attribution des chambres		Visite du musée du réservoir	Excursion + visite écluse Saint-Roch	Visite abbaye + village de Sorèze	Visite de la passerelle de Mazamet		
	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre		
Pot d'accueil	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain		
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner		
Présentation du programme de la semaine + intervention Samuel VANNIER	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée de gala		

## PROGRAMME DES RANDONNÉES

**Samedi 20 Septembre - Randonnée n°1 :**  
**Découverte des barrages de la montagne Noire\***  
(bassin de Lampy, barrage des Cammazes Saint-Ferréol)

**Dimanche 21 Septembre - Randonnée n°2 : Plongée au cœur du système d'alimentation du canal du Midi\***

**Lundi 22 Septembre - Randonnée n°3 :**  
**Découverte du seuil de Naurouze\*** (point de partage des eaux)

**Boucle découverte de Castelnaudary Lauragais Audois idéalement placé au carrefour de 4 départements**  
Excursion + visite d'une écluse

**Mardi 23 Septembre - Randonnée n°4 : L'abbaye de Sorèze\***

**Mercredi 24 Septembre - Randonnée n°5 : La passerelle de Mazamet**

**\* déplacement en covoiturage**

**SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2025**

**Randonnée n°1**

**Boucle du lac de Saint Ferréol au Cammazes :**

## **DÉCOUVERTE DES BARRAGES DE LA MONTAGNE NOIRE**

Temps de marche : 7 h

Dénivelé cumulé : 507 m

Distance : 19 km



**1 : Le Bassin de Saint-Ferréol, inscrit au patrimoine mondial de L'UNESCO, fut pendant plus de 200 ans le plus grand barrage d'Europe.**



**2 : Le Barrage des Cammazes, situé dans la montagne noire dans le département du Tarn, il constitue une réserve d'eau potable pour les communes de plusieurs départements.**



**3 : Le Barrage du Lampy construit dans le but d'alimenter le canal du Midi, L'eau est acheminée dans le canal par des Rigoles accrochées à la montagne.**

**DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025**

**Randonnée n°2**

**BOUCLE DE SAINT-FERRÉOL - REVEL - LAUDOT**

**Plongée au cœur du système d'alimentation du canal du Midi**

Temps de marche : 6 heures

Dénivelé cumulé : 155 m

Distance : 20 km

La région doit ce nom au pastel qui a fait sa richesse au 15ème siècle. Entre tradition et modernité, le pays de Revel invite à la sérénité et à la découverte d'une nature préservée. Bastide Royale, Revel accueille les visiteurs sous sa halle du 14ème siècle, fondée par Philippe VI de Valois en 1346, et ses garlandes. Grâce au génie de Pierre-Paul Riquet, les eaux de la Montagne Noire sont recueillies dans le lac de Saint-Ferréol et alimentent le Canal du Midi, Patrimoine Mondial de l'Unesco. L'artisanat du Meuble d'Art se perpétue depuis le 19ème siècle et a permis à Revel d'être labellisée "Ville et Métiers d'Art".



**LUNDI 22 SEPTEMBRE 2025**

## **Randonnée n°3**

**Découverte du seuil de Naurouze, point de partage des eaux vers l'Océan et la Méditerranée + excursion et visite de l'écluse Saint-Roch**

Temps de découverte : 4 h

Distance : 7 km

C'est la découverte de ce lieu stratégique qui a permis la construction du canal du Midi



**MARDI 23 SEPTEMBRE 2025**

**Randonnée n°4**

**Visite de l'abbaye de Sorèze**

Temps de marche : 5 heures

Distance : 12 km



**MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025**

**Randonnée n°5**

**Découverte de Mazamet**

Temps de marche : 3 heures

Distance : 12 km

La passerelle himalayenne, unique en Occitanie traverse les gorges de l'Arnette à Mazamet. Points de vue d'exception sur la vallée, accès au village médiéval d'Hautpoul et sensations fortes gara



