

PROGRAMME DU MOIS DE MARS 2026
Et 2ème TRIMESTRE 2026
AVRIL – MAI - JUIN

*Pour une bonne organisation, la participation aux activités, même gratuites, nécessite une inscription auprès des responsables indiqués,
une inscription vaut un engagement ferme, (sauf en cas de force majeure bien entendu)*

Présidente :	Marie Claude CLICQ	06 83 93 42 56	marieclaude.haesert@orange.fr
Secrétaire	Jacqueline LEFRANCOIS	09 75 90 71 39	
Trésorier :	Patrick MARTINI	06 67 39 20 88	patrick.martini46@sfr.fr
Randonnées :	Françoise PEINDARIES	07 51 61 84 16	
Adj. randonnées :	Catherine MAILLET	06 38 18 18 55	
Membre.:	Aline MARCHE	: 05 65 30 04 12	06 46 61 53 63

A : La Maison des Associations – Espace Clément Marot
Place Bessières – Bureau n° 25 – 1^{er} étage
46000 CAHORS

Tout Courrier postal à adresser à :
AROC chez Marie Claude CLICQ
316, avenue Jean Lurcat
46000 CAHORS

Nous y repredrons nos rencontres du jeudi après-midi
A partir du jeudi 19 mars 2026

Toutes les activités du programme sont « Inter-AROC »
Aussi, n’hésitez pas à venir avec famille ou amies-amis

NOUS VOUS RAPPELONS AUSSI QUE TOUTES RESERVATIONS AUX SORTIES
PROPOSEES, DOIVENT ETRE ACCOMPAGNEES DU PAIEMENT ET PARVENIR POUR
LA DATE INDIQUEE A CHAQUE SORTIE.
IL EST IMPERATIF DE RESPECTER LES DATES INDIQUEES POUR TOUTES
RESERVATIONS DES SORTIES ET BALADES PEDESTRES
Merci de votre compréhension

SORTIES, BALADES ET RANDONNEES

La pratique de la randonnée comme des balades est soumise à un certificat médical, qui vous sera exigé. Pensez à faire renouveler votre certificat médical de non contre-indication, ce certificat étant valable 3 ans, et il est OBLIGATOIRE, et permet de vous couvrir en cas d'incidents ou accidents

Vous le remettrez à Françoise

Nous allons ENFIN prendre « plaisir » à nous retrouver ensemble ... Du moins, je l'espère !
Et pour cela, voici le nouveau programme proposé

🌿 Samedi 14 mars : Montdoumerc

45 km A/R

Le printemps arrive, allons cueillir des jonquilles, un joli bouquet qui nous amènera le soleil !
Dans la mesure où il reste des places, nous pouvons réserver le repas du soir ...
Repas dansant. Si vous êtes intéressés, c'est IMMEDIATEMENT pour la réservation ...

auprès de Marie Claude, inscription accompagnée d'un chèque de 26 euros

🌿 Jeudi 26 mars : balade à Catus

Marche autour du lac de Catus. Terrain facile

Départ du covoiturage à 14 heures

Contactez Françoise ou Catherine (leur numéro de tél est mentionné ci-dessus) pour confirmer votre participation, au plus tard le 23 mars

🌿 Dimanche 29 mars : Nous fêterons les anniversaires

Serons mis à l'honneur les anniversaires du 1^{er} trimestre 2026, et nous rattraperons ceux de 2025 qui n'avaient pas pu se réaliser, Nous ferons le repas au restaurant «Touajin» à Cahors

Envoyez avant le 15 mars votre réservation, accompagnée de votre chèque de 28 euros auprès de Marie Claude

🌿 Samedi 11 avril : DOUELLE

30 km A/R

Une visite guidée, nous fera découvrir la très belle église Notre-Dame, avec son ex-voto (représentant un bateau de grande mer). Ainsi que l'histoire du port du vignoble

SI, le temps le permet, nous pouvons, peut être, tenter notre premier pique-nique (tiré du sac) de l'annéeQu'en pensez-vous ?

Dans le cas de mauvais temps, nous pourrions toujours nous réfugier dans un intérieur

Départ du covoiturage à 10 h

Inscription accompagnée d'un chèque de 13 euros (pour le guide), auprès de Marie Claude ou Jacqueline, avant le 25 mars

🌿 Mercredi 22 avril : une petite balade à CAILLAC

30 km A/R

Cultures partagées. Rencontres à cultiver. Venez apprendre plus sur l'histoire des cultures locales à travers une découverte de la maison des terroirs

RV à CAILLAC à 14 h 30, donc **départ du covoiturage à 13 h 45**

Inscription au plus tard le 10 avril, auprès de Marie Claude ou Jacqueline

🌿🌿 Mardi 5 mai : Assemblée Générale

Pensez à nous réserver votre journée, Comme chaque année, nous vous accueillerons à partir de 9 h 30, par une boisson et une viennoiserie. Et la séance débutera à 10 heures. Vous recevrez toutes les informations nécessaires (déroulement, lieu, détails déjeuner prévu vers 12 h 30) vers le 20 avril 2026 par courrier postal

Nous comptons sur vous, venez accompagnés de toutes personnes intéressées par notre association, ou juste pour lui faire découvrir.

A très bientôt

Mardi 12 mai : Direction Concots

43 km A/R

Une balade sympa vous attendra, 6 à 8 km, mais modulable selon la résistance et la persévérance de chacun. Terrain relativement facile

Départ du covoiturage à 14 heures

Inscription au plus tard le 8 mai, auprès de Françoise ou Catherine

Jeudi 21 mai : Direction Crayssac

75 km A/R

Nous nous rendrons à « Biquette Club » Nous aurons le plaisir de voir un élevage de chèvres angora. Mathilde et Stéphane (les propriétaires) transforment cette laine en produits durables, avec environ 40 kg de mohair par an. Vu l'époque de la visite, nous aurons le privilège de voir les petits nés au printemps. La visite est prévue à 14 h 30. Nous pouvons auparavant, nous retrouver pour un pique nique, tiré du sac. Tout cela dans la bonne humeur ! Prix de la visite 8 euros

Départ du covoiturage à 11 heures

Inscription accompagnée du chèque de 8 euros, auprès de Marie Claude, avant le 10 mai

Vendredi 29 mai : Dégagnac

64 km A/R

Nous pourrons visiter le château de Lantis du 17ème siècle

Château très « riche » en découverte de son histoire, racontée par les propriétaires actuelles
Une petite marche dans les alentours est possible, puis nous pourrons pique-niquer vers 12 h 30, avant de réaliser la visite du château à 14 heures. Tarif 12 euros

Départ du covoiturage à 10 heures

Inscription, accompagnée du chèque de 12 euros, auprès de Marie Claude ou Jacqueline, avant le 15 mai

Mardi 2 juin : Bouzies

Nous rejoindrons le Port Fluvial, en prévision d'une balade en Gabare ...

Toutefois nous commencerons par un petit repas, dans la nature. Prix du repas 12 euros
Balade en gabare l'après-midi= 16 euros.

Les personnes ayant envie de marcher avant le repas auront tout loisir de se faire plaisir

A préciser lors de votre inscription.

9 h 30 pour les marcheurs ; ou 11 heures pour les autres, toujours du covoiturage

Réservation accompagnée du chèque, auprès de Marie Claude, au plus tard le 16 mai 2026

Vendredi 12 juin : Peyrilles et Le Fau

56 km A/R

Les marcheurs et même « petits marcheurs », pourront profiter de la nature, en parcourant le circuit du Fau = environ 4,5 km, apparemment facile

Vers midi nous pourront savourer un pique-nique tiré du sac, et après un peu de répit nous nous rendrons à Peyrilles, admiré château du XIIème siècle, Eglise Romane et le village entre histoire médiévale et charme anathématique

J'espère que ce programme vous tentera

Départ du covoiturage à 9h30

Inscription obligatoire, auprès de Marie Claude, au plus tard le 1^{er} juin

Dimanche 28 juin : Anniversaires

Repas en l'honneur des anniversaires du 2ème trimestre écoulé

Nous nous rendrons au restaurant Le Grill de Julia. RV à 12 h 30 sur place

Il sera demandé 25 euros par personne

Inscription accompagnée d'un chèque de 25 euros, à envoyer le 5 juin au plus tard, auprès de Marie Claude