

# Sport nature des coteaux de Prayssas

## *les randonneurs*



**Année 2022-2023**

Et c'est parti... randonnées de 5 à 12 Km  
rendez-vous tous les mardis à 9h  
devant la salle des fêtes de Prayssas



# Un moment de convivialité pour un exercice physique



# Chacun à son rythme



Nous nous retrouvons au moment des pauses

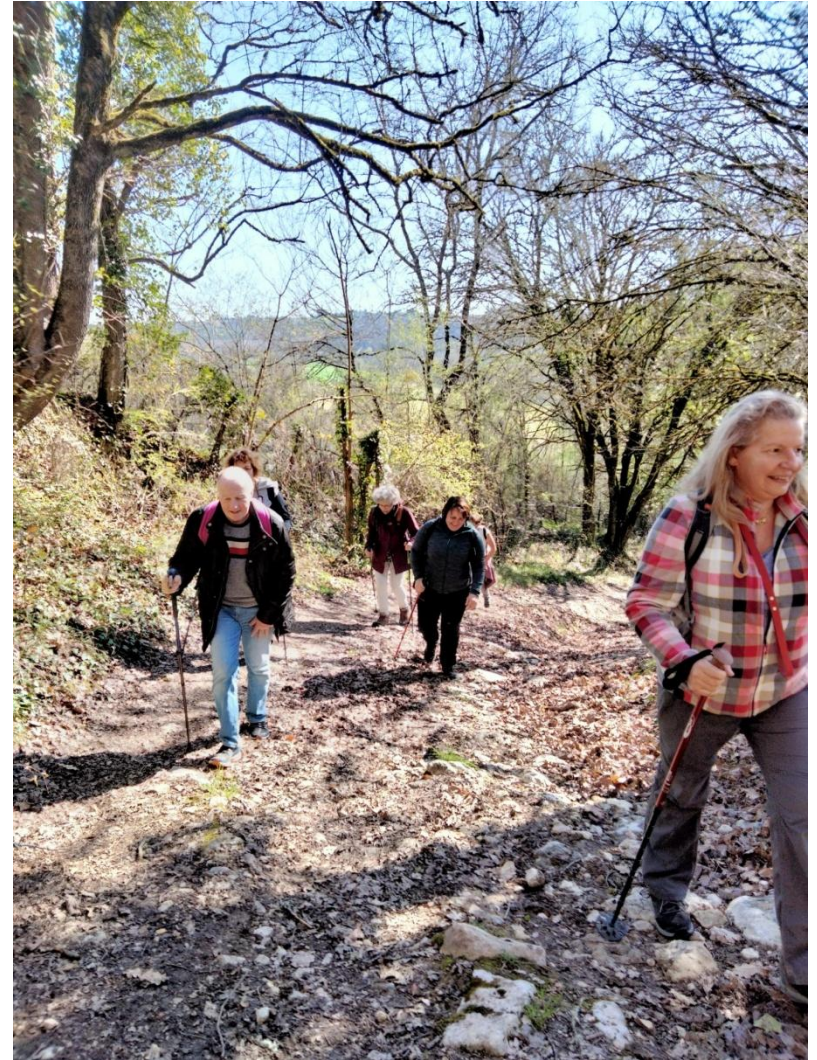
En hiver, malgré le vent et le froid,  
un moment d'évasion...



# Des paysages magiques, des arbres magnifiques



# Des descentes appréciées... et des montées redoutées...

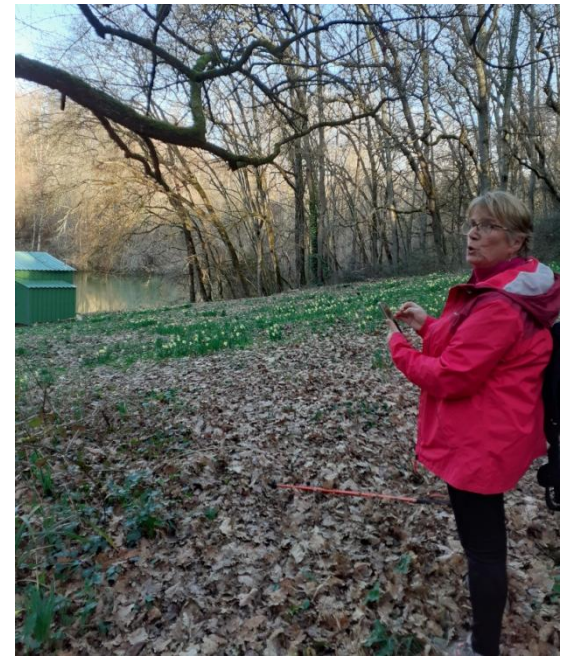


# Une boisson partagée à l'arrivée...





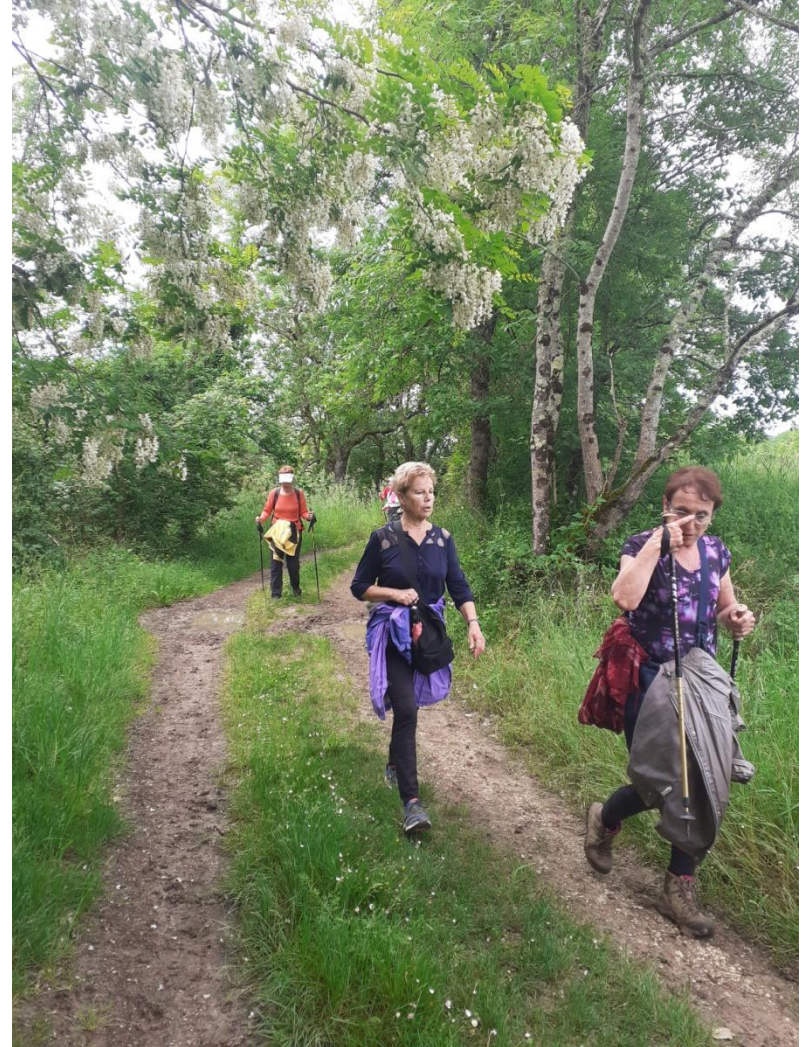
Un petit pont... un lac... un couple  
de hérons... Un tapis de jonquille...  
un petit coin de paradis!...



# En vacances, certains enfants participent aux randonnées...



# Le samedi 7 mai 2023, une marche est organisée à Prayssas



Même sous la pluie, nous partons et revenons avec le sourire...



# Certains vacanciers se joignent à nous





# À Frégimont, le samedi 9 juin 2023 le trail des côteaux de Prayssas,



# Une cinquantaine de participants foulent la campagne de Frégimont





# Des portions de route, mais surtout des chemins verdoyants...





# Un champignon trouvé, puis 2 et 3...



# École buissonnière pour 2 collégiennes...



Et nous repartons... avec une petite blague de Claude de temps à autre...



# Dans les foins ou près des fleurs



# Après l'effort, le réconfort...





Reconnaissance  
et préparation  
des circuits  
de randonnée



# Au milieu des carottes sauvages... ou bien près d'un lac...



mardi 15 aout 2023  
au Lac de Salabert  
apéritif convivial



# samedi 26 aout 2023

## Randonnée à Lusignan-Petit





Et c'est  
parti...

pour 10 km  
de  
randonnée

# Magnifique parcours sur les communes de Lusignan-Petit et de Madaillan



# Pause ravitaillement





Et... nous  
repartons





# Les randonnées **SPORT NATURE** des côteaux de Prayssas

du 27 septembre 2022 au 31 aout 2023

- **45 randonnées hebdomadaires (tous les mardis)**
  - 8 à 9 participants par randonnées
  - 8.4 km parcourus en moyenne
- **3 randonnées festives**
  - Dimanche 7 mai 2023 à Prayssas : 26 participants
  - Samedi 10 juin 2023 à Frégimont, trail : 50 participants
  - Samedi 26 aout 2023 à Lusignan-Petit : 26 participants