



**4ème trimestre 2021**

**INFORMATIONS DIVERSES**

**Les départs s'effectuent place Marie Curie, place de la gare ou L'Albaret.**

**Les organisateurs se réservent le droit de modifier ce programme. Pour toute information , appelez :**

**Responsable section rando :** Jean Salomon (06 07 71 06 34) mail : jeanetfrancoise12@orange.fr

**Animateurs**

**Dimanche matin:** Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25) . Départ place Marie Curie

**Dimanche journée :** Michel Ehrhard (06 16 66 52 20) . Départ place Marie Curie

**Lundi (sortie bien-être) :** Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ place Marie Curie.

**Mardi matin Douce rando :** (entre 6 et 8 Km) : Claudie Bou (06 41 59 46 82) Départ place Marie Curie.

**Mardi après midi « Traditionnel »** (entre 9 et 12 km) : Roland Lafitte (06 33 53 31 67) (Départ parking de L'Albaret)

**Mardi après midi « Plus »** (entre 11 et 14 km plus rapide) Richard Boccognani (06 35 14 58 73)

**Jeudi après midi :** (env 12 Km et petites journées) Michèle Bounhiol (06 74 05 45 33) ( Départ nouvelle place de la gare )

**Jeudi après midi « Rando douce »** (entre 6 et 8 km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57) (Départ parking de l'Albaret).

**Marche Nordique :** Martine Lasserre (07 79 82 31 09) Départ parking médiathèque

**Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les randonneurs en fonction de leurs niveaux**

- Cotisation annuelle de la Section rando : 43 € . Abonnement au journal « Rando Passion » : 8 € (facultatif)

- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) + chèque de 43 € (51 € si « Rando Passion ») + **certificat médical + enveloppe timbrée (format 21,5 x 11) à votre adresse (si vous pas d'adresse internet)**

**Pour rando challenge faire spécifier sur le certificat médical rando en compétition.**

**Pour Marche Nordique faire spécifier Marche Nordique.**

**Dossier complet obligatoire**

Le CDRP81 a conclu un accord de partenariat avec le magasin GO SPORT d'Albi. Sur présentation de votre licence :

1- vous bénéficierez d'une réduction de 15%

Partenariat également avec la cave de Labastide de Lévis -15% sur tout le magasin

**Programme animation 4ème trimestre 2021**

**12 septembre : forum des associations**

**15 octobre : AG du Capial**

**Assemblée annuelle de la rando :** date non déterminée (à voir en fonction de la situation sanitaire)

**Randonnée – Sortie bien-être :**

Rendez-vous chaque lundi.

- **En septembre et juin, départ à 8h45** (randonnée le matin)
- **A partir du 1<sup>er</sup> octobre, départ à 13h30** (randonnée l'après midi)
- **Départ place Marie Curie (devant l'école)**



4<sup>ème</sup> trimestre 2021

Groupe du dimanche

Date	Départ	Circuits	Trajet aller retour	Km circuit	Niveau	Anim.
05/09/21	Matinée départ	Bonneval : Le sentier des loups	40	11	Moyen	Françoise
	Journée départ 7h	St Amans Valtoiret	142	24	Moyen	Francis
12/09/21	Matinée départ	Camboulazet :vallée de la Nauze, site de Versailles (Au pays des 100 vallées)	100	10	Moyen	Les animateurs
	Journée départ 7h	Clairvaux d'Aveyron	150	25	Moyen	Michel E
19/09/21	Matinée départ	Libre				
	Journée départ	Journée du Patrimoine : Toulouergues Villeneuve (Aveyron) visite église préromane 3€	150	14		Pascale
26/09/21	Matinée départ 8h	Frayssines : les corniches du Tarn	70	10,5	Moyenne	Anne
	Journée départ 8h	Eco Rando St Juery	0	10	Facile	Francis
03/10/21	Matinée départ	Larroques : de Saint Martin au pas del Riou retour tardif	100	12	Moyenne	Jacques L.
	Journée départ 7h	Caroux	200	12	Difficile	Michel E
10/10/21	Matinée départ	Libre				
	Petite journée 7h30	Caroux : col de l'Ourtigas	180	15	Moyenne	Pascale
	Journée départ 8h	<b>Rando Challenge à St Gauzens</b>	86	2 circuits	Facile	Francis Michel E
17/10/21	Matinée départ	Livers Cazelles	40	13	Moyen	Jean/Miche I S
	Journée départ 7h	Mélagues (les balcons des Cévennes)	196	22	Moyen	Yvon
24/10/21	Matinée départ 7h30	<b>Rando Surprise : s'inscrire auprès des animateurs avant le 10/10/2021</b>			Facile	Francis Michel E Yvon
	Journée départ 7h30	<b>Rando Surprise : s'inscrire auprès des animateurs avant le 10/10/2021</b>			Facile	Francis Michel E Yvon
31/10/21	Matinée départ 8h	Connac	70	10	Moyen	Didier
	Petite journée 8h	Connac	70	16	Moyen	Didier
	Journée départ 7h	Caroux	200	12	Difficile	Michel E
07/11/21	Matinée départ 8h	Milhars : le Riols		11	Moyenne	Anne
	Journée départ 7h30	Belmont sur Rance	128	20	Moyen	Yvon



14/11/21	Matinée départ 8h	Lacapelle Pinet	50	12	Facile	Jean/Michel S
	Journée départ 7h	Angles	158	23	Moyen	Francis
21/11/21	Matinée départ	Baraqueville : le chemin des lacs (Au pays des 100 valles)	100	11	Moyen	Pascale
	Journée Dép.8h	Quins (12)	94	20	Moyen	Yvon
28/11/21	Matinée départ	Saint Julien du Puy	64	10	Facile	Didier
	Journée départ 7h30	Revel	140	20	Moyen	Michel E
05/12/21	Matinée départ	Villeneuve ou Trébas				Jean/Michel S
	Journée départ 8h	Bonneval + Trébas	66	25	Moyen	Yvon
12/12/21	Matinée départ	Lombers : le vieux chêne	44	13	Moyen	Jean/Michel S
	Journée départ 7h30	Le Truel – Ayssenes	134	21	Moyen	Francis
19/12/21	Matinée départ	Orban	50	10	Facile	Didier
	Journée départ 8h	Villeneuve/Vère le sentier d'Alain (pardon du facteur!!!)	35	22	Facile	Michel E
26/12/21	Matinée départ	Cahuzac sur Vère (voir avec la journée si possibilité de couper)	48			
	Journée départ 8h	Cahuzac sur Vère	48	23	Facile	Les Animateurs

**Rappel : pour le dimanche à la journée s'inscrire auprès des animateurs avant le vendredi 14h merci**

Pascale K : 06 79 52 65 25 / Françoise P : 06 20 58 82 13 / Anne S : 06 82 79 51 75/ Jean S: 06 07 71 06 34 /Didier: 06 82 82 48 42/ Michel E : 06 16 66 52 20/ Francis : 07 86 40 86 02 / Yvon : 06 84 77 49 05/ Michel S: 06 78 19 15 59/  
Jacques L: 06 15 72 27 80



*Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps. « Douce rando »...*

*Mardi de Claudie*

**Départ : Mardi 08h30, Saint Juéry, place Marie Curie.**

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Animateurs
<i>Septembre 2021</i>				
07/09/2021	08H30	<u>Marsal</u> : Le méandre par Goujeac.	6.5km	Claudie
14/09/2021	08H30	<u>Le Garric</u> : Les Caminaires.	6km	Claudie Julie
21/09/2021	08H30	<u>Crespinet</u> : Les quatre ponts par le chemin d'Albi.	6km	Claudie
28/09/2021	08H30	<u>Fraissines</u> : Petite boucle. ( <i>Retour tardif</i> )	6km	Claudie Anne
<i>Octobre 2021</i>				
05/10/2021	08H30	<u>Tanus</u> : Les trois ponts.	6.5km	Julie Claudie
12/10 /2021	08h30	<u>Ambialet</u> : L'Ambialade par La Condomine.	6km	Gabriel Viviane
<b>19/10/2021</b> <b>Vacances</b>	08H30	<u>Le Fraysse</u> : Rando Famille. <i>Cueillons des châtaignes.</i>	6km	L'équipe
<b>26/10/2021</b> <b>Vacances</b>	08H30	<u>Teulet-Bellegarde</u> : Rando-Famille. <i>Retrouvons des bâtons de marche</i>	6km	Gabriel Viviane
<i>Novembre 2021</i>				
02/11/2021	08H30	<u>Marsal</u> : De Puech Mergou, au Méandre Saint-Martin.	6km	Claudie
09/11/2021	08H30	<u>Mailhoc</u> : Réservoir de Fonrogue.	6km	Claudie- Anne
16/11/2021	08H30	<u>Rouffiac</u> : Variante du Puech de Mourens.	7km	Anne
23/11/2021	08H30	<u>Villefranche d'Albi</u> : Sur les pas de Jean Jaurès.	7km	L'Equipe
30/11/2021	08H30	<u>Vers</u> : Lo Camin dels Carboniers.	7km	Gabriel Viviane
<i>Décembre 2021</i>				
07/12/2021	13h	<u>Saint-Juéry</u> : Par Monts et par Vaux sur la plaine.	7km	l'équipe
14/12/2021	13h	<u>Arthès</u> : La source de Méout.	7km	Gabriel Viviane
21/12/2021	13h	<u>Cambon</u> : A la recherche du houx. Soirée festive.	7km	Claudie
<b>28/12/2021</b>		Joyeuses fêtes...		L'équipe

**Contact : Claudie : 06 41 59 46 82 Anne : 06 82 79 51 75 Gabriel-Viviane : 06 03 87 78 06**

**Douce Rando : Septembre, Octobre, Novembre (randonnée le matin)**

**: Décembre, Janvier, Mars, Avril (randonnée l'après-midi) Mai, Juin (le matin)**



4ème trimestre 2021

Groupe – rando-plus du mardi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
07/09	8 h	Combret (12)	19.km	moyen	richard
14/09	13h	Lautrec les deux Chateaux	14.km	moyen	Didier/Nadine
21/09	13h	Rabastens le lac des Auzerals	14.km		richard
28/09	13h	Montroque la Combe d'Albi	13.km		richard
05/10	13h	Trébas	12.km		Jean-François
12/10	8h	Mazamet Hautpoul lac des montagnes	20.km		richard
19/10	13h	Le Tell Pont de Larroque	14.km		richard
26/10	13h	Les Hauts de Gaillac	14.km		Didier/Nadine
02/11	7h30	Roquefort (12) cirque de Tournemire	20.km	Difficile	richard
09/11	13h	Gaycre	12.km		Jean-François
16/11	13h	Le Ségur les coteaux	13.km		richard
23/11	13h	Sieurac les terres Blanches	14.km		Didier/Nadine
30/11	13h	Laval les barrières	14.km		richard
07/12	13h	Labastide-Débat sentier des panoramas	12.km		richard
14/12	13h	Le Pigné	13.km		Jean-François
21/12	13h	Cambon d' Albi par la Fourestole	12.km		richard
28/12	13h	St-Juéry chemin de Bellevue	13.km		richard
		Richard .tel :05.63.53.08.07 :			
		Jean François :05.63.45.21.75 :			
		Didier .Nadine :06.41.42.14.67 :			



4ème trimestre 2021

**Groupe –MARDI TRADITIONNEL (départ parking de LALBARET)**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	NIVEAU	Animateurs
07/09/2021	8H	ST PIERRE DE CONILS LES ARCHEOLOGUES	10	F	Claudine /Amarie Geneviève
14/09/2021	8H	TANUS LES PLANQUES	9,7	F	Roland
21/09/2021	7h30	L'ANDOUQUETTE (Départ Palamandié)	9	F/M	Roland
28/09/2021	7h00	ROUSSAYROLLES LES SOURCES DU BONNAN(Pique nique)	11,5	F/M	Jclaude/ Roland
05/10/2021	13h	MASSALS	11	F/M	JClaude /Roland
12/10/2021	13H	MIRANDOL BOURGNOUNAC (Départ Pont de Cirou)	10,5	F/M	Roland
19/10/2021	13H	ST JEAN DELNOUS	10,5	F/M	Jclaude/ Roland
26/10/2021	13H	SIEURAC LABOUTARIE (Départ à SIEURAC)	12	F	Roland
02/11/2021	13H	VIRAC	12	F	Gérard
09/11/2021	13H	LES CABANES STE LUCIE	12	F	Patrick/ Jacques
16/11/2021	13H	PAULINET Sentier des Bergers	12	F/M	Jclaude/ Roland
23/11/2021	13H	ALOS	11	F	Gérard
30/11/2021	13H	ST LIEUX LAFENASSE (Départ LAFENASSE)	10,5	F	Patrick/ Jacques
07/12/2021	13H	ST BENOIT DE CARMAUX(Départ Musée du Verre) à MONESTIES	12	F/M	Jclaude /Roland
14/12/2021	13H	LIVERS CAZELLES LES CHATEAUX (Départ cimetièrè)	10,7	F	Gérard
21/12/2021	13H	ROUFFIAC	10	F	Jclaude /Roland
28/12/2021	13H	CUNAC Les 2 VALLONS	10,7	F	Patrick/ Jacques

**Pour faciliter le co-voiturage il est recommandé d'arriver 5 à 10 minutes avant**

**Horaires et destinations susceptibles d'évoluer en fonction des décisions sanitaires gouvernementales**



4<sup>ème</sup> trimestre 2021

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

**Départ : Parking du Complexe Sportif de l'Albaret, 13h30**

Date	Départ	Circuits Septembre 2021	Km circuit	Niveau	Animateurs
02/09/2021	13h30	ASSAC – CADIX : Des éoliennes aux moulins.	6km	Adapté au groupe	BJC
09/09/2021	13h30	Le FRAYSSE : Boucle de Lacalm (variante).	7km		BJC
16/09/2021	"	St PIERRE de TRIVISY : Moulin de la Brousonié.	7,5km		BJC
23/09/2021	"	FRAISSINES /TREBAS : Corniches du Tarn.	6,4km		Marie - Claire
30/09/2021	"	TECOU : Boucle de TECOU.	7km		BJC
<b>Octobre 2021</b>					
07/10/2021	"	CASTELNAU de MONTMIRAIL : Ch. de Gradille.	8km	Adapté au groupe	Marie - Claire
14/10/2021	"	ALBAN : Le moulin de FERRAN.	7,2km		BJC
21/10/2021	"	AMBIALET : Sentier des Cabannes.	7km		Claudie, BJC
28/10/2021	"	MARSAL : Boucle de Marsal.	7km		BJC
<b>Novembre 2021</b>					
04/11/2021	"	FENOLS : Sentier de Fenols.	7,5km	Adapté au groupe	BJC
11/11/2021	"	ROUMEGOUS : Sentier des murs.	6,3km		Marie - Claire
18/11/2021	"	MONESTIES : Sentier de la Borie Blanche.	6km		BJC
25/11/2021	"	LOMBERS : Secret de l'autan.	6,5km		BJC
<b>Décembre 2021</b>					
02/12/2021	"	Le SEQUESTRE : Sentier des crêtes.	7km	Adapté au groupe	Marie - Claire
09/12/2021	"	CUNAC : Sentier du 23/06/2019.	7km		BJC
16/12/2021	"	Le GARRIC : Sentier Les Caminaïres.	6km		Claudie, BJC
23/12/2021	"	VILLEFRANCHE d'ALBI : Sentier de la calle.	7km		BJC
30/12/2021	"	LESCURE d'ALBI : Les chemins de la plaine.	6,5km		BJC

Vacances scolaires



**4ème trimestre 2021**

**Groupe – Les gambettes du jeudi**

**Lieu de RDV : Nouvelle place de la gare.**

Coordonnatrice : Michèle Bounhiol 06 74 05 45 33

Date	Départ	Circuits	km circuit	Niveau	Animateurs
09/09/2021	7 h	Caroux : Les mille marches	18	900	Francis *
	13 h	Moularès : Circuit de la vierge	10,5	300	Christiane, M.Lise
16/09/2021	13 h	Puybegon	12,5	450	Michou, Clau, M.Lise
23/09/2021	8 h	Matin Serviès : Circuit du Pas du loup	10	250	Michou, Clau, M.Lise
		Après-midi : 14 h visite du château de Magrin (7€) + rando Le Chemin du pastel (retour tardif)	8	115	
30/09/2021	13 h	Montfa + visite du château en cours de restauration (2€) (retour tardif)	12,5	300	Christiane, Michèle
07/10/2021	13 h	Le huit de Massals	11	450	Jean
14/10/2021	7 h	Découverte du Caroux : Col de L'ourtigas, Héric	13	700	Francis *
	13 h	Lautrec	11,5	350	Christiane, Michèle
21/10/2021	13 h	Pousthomy : Notre Dame d'Orient	9	400	Joëlle
28/10/2021	8h	Lacroix-Falgarde : longeant l'Ariège (retour tardif)	18	450	Christiane, Michèle Jean
	13 h	Alos	13,5	350	
04/11/2021	13 h	Verfeil sur Seye	11	400	Christiane, Michèle





4 ème trimestre 2021

Groupe – Les gambettes du jeudi (suite)

11/11/2021	7 h	Pic de Nore	16	500	Francis *
	13 h	Alayrac le Haut : Les terres rouges	9	200	Guy
18/11/2021	13 h	Montroc	11	350	Joëlle, Coco
25/11/2021	8 h	Rando gourmande sur les terres d'Alain	15	350	Alain
02/12/2021	13 h	Monestiés : Boucle du château de St Hippolyte	12,5	300	Joëlle, Michou
09/12/2021	8 h	Les hauts de Gaillac	18	300	Francis *
	13 h	Labastide-Gabause : Circuit des pigeonniers	12	350	Michou, Clau
16/12/2021	13 h	Pouzounac	12	250	Christiane
23/12/2021	8 h	Rando citadine à Toulouse (covoiturage + métro)	20	-	Chantal, Michèle
30/12/2021	13 h	Laboutarié, Sieurac	13	250	Christiane, Clau

\* Pour les randos organisées par Francis, veuillez vous inscrire au plus tard le mardi au 07 86 40 86 02

Contacts : Christiane au 06 32 02 07 67 Jean au 06 07 71 06 34

Joëlle au 06 82 86 57 33 Michou au 06 15 78 53 12



Septembre et 4ème trimestre 2021

Groupe – MARCHE NORDIQUE

Mercredi

Date	Départ	Circuits			Animateurs
					<b>Sur 1 mois séance d'initiation</b>
01/09/2021	13 H 45	Les Avalats			Claude et Jean Louis
08/09/2021	13 H 45	La Roucarie			Fabienne et Martine
15/09/2021	13 H 45	Les Avalats			Martine et Fabienne
22/09/2021	13 H 45	Cap découverte			Claude et Fabienne
29/09/2021	13 H 45	Chemin de Bellevue			Fabienne et Martine
06/10/2021	13 H 45	Saint Grégoire Vassal			Claude
13/10/2021	13 H 45	Fréjairolles			Martine
20/10/2021	13 H 45	Marsal			Jean Louis
27/10/2021	13 H 45	La Roucarié			Martine
03/11/2021	13 H 45	Vacances pas de MN			
10/11/2021	13 H 45	Voie verte Cagnac			Jean Louis
17/11/2021	13 H 45	Cap découverte			Martine
24/11/2021	13 H 45	Fréjairolles			Jean Louis
01/12/2021	13 H 45	Cap Découverte			Claude
08/12/2021	13 H 45	Terre clavier			Fabienne
15/12/2021	13 H 45	La Roucarié			Jean Louis
22/12/2021	13 H 45	Cagnac			Claude

LASSERRE Martine 07 79 82 31 09

LAGAR Fabienne 06 89 27 53 34

PEIXOTO Françoise 06 20 58 82 13

CANITROT Claude 06 37 36 26 60

BURGUION Jean Louis 06 33 92 41 24



## Vendredi matin

Date	Départ	Circuits			Animateurs
					<b><u>2 niveaux</u></b>
03/09/2021	9 H	Chemin de Bellevue			Claude et Jean Louis
10/09/2021	9 H	L'échappée verte			Françoise et Claude
17/09/2021	9 H	La voie verte Ranteil			Jean Louis
24/09/2021	9 H	Arthés			Jean Louis et Claude
01/10/2021	9 H	Bellevue			Martine
08/10/2021	9 H	Le Go			Martine et Françoise
15/10/2021	9 H	Cunac			Françoise et Martine
22/10/2021	9 H	Cap découverte			Claude et Jean Louis
29/10/2021	9 H	Teulet à la chapelle de Taillefer			Martine et Jean Louis
05/11/2021	9 H	Vacances pas de MN			
12/11/2021	9 H	Voie verte de Lombers			Martine et Claude
19/11/2021	9 H	Les Avalats			Martine et Françoise
26/11/2021	9 H	Voie verte de Cagnac			Martine et Claude
03/12/2021	9 H	Sainte Martiane			Claude et Jean Louis
10/12/2021	9 H	Cunac			Martine et Françoise
17/12/2021	9 H	Chemins de Bellevue			Claude et Martine
24/12/2021	9 H	Les Avalats			Claude et Martine



## Samedi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
04/09/2021	9 H	Cunac				Fabienne et Claude
11/09/2021	9 H	Sentier des Fontaines				Jean Louis et Fabienne
18/09/2021	9 H	Cagnac				Fabienne et Claude
25/09/2021	9 H	Fréjairolles				Jean Louis et Françoise
02/10/2021	9 H	Le Go				Fabienne
09/10/2021	9 H	Voie verte Ranteil				Fabienne
16/10/2021	9 H	Les Avalats				Fabienne
23/10/2021	9 H	Cote boisée				Claude
30/10/2021	9 H	Cambon				Claude
06/11/2021	9 H	Vacances pas de MN				
13/11/2021	9 H	Le Gô				Fabienne
20/11/2021	9 H	Cunac				Claude
27/11/2021	9 H	Arthès/Vidal				Fabienne
04/12/2021	9 H	Les Fontaines				Jean Louis
11/12/2021	9 H	Cap découverte				Claude
18/12/2021	9 H	Les Avalats				Fabienne