



INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent des parkings « 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 et journée) : Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25) . Départ parking « la gare »

Lundi (sortie bien-être) : Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ parking « la gare »

Mardi matin ou après-midi (voir programme) Douce rando : Claudie Bou (06 41 59 46 82) . Départ parking « la gare »

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

Mardi après midi « Bon pied bon oeil » (entre 11 et 14 km plus rapide) Richard Boccognani (06 35 14 58 73). Départ parking « la gare »

Jeudi après midi : (env 12 Km et petites journées) Michèle David (06 15 78 53 12) . Départ parking « la gare »

Jeudi à la journée : Francis Fasan (07 86 40 86 02)

Jeudi après midi « Rando douce » (entre 6 et 8 km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (07 87 42 55 16) (Départ parking de l'Albaret).

Niveaux en randonnée pédestre (source FFRP) :

Facile : 2 à 4h de marche : pour familles ou débutants ou personnes aimant la marche mais peu sportive

Moyen : 4 à 5h de marche : marche avec dénivelé positif moyen de 500m et distance moyenne de 10 à 12 km nécessitant une bonne condition physique

Difficile et sportif : 5 à 6h de marche voir plus : marche avec dénivelé moyen positif entre 700 et 1000m et distance moyenne entre 15 et 25km nécessitant une excellente condition physique

- Cotisation annuelle de la Section rando : 45 €. Abonnement au journal « Rando Passion » : 10 € (facultatif)

- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) + chèque de 45 € (55 € si « Rando Passion ») + certificat médical. **Si vous n'avez pas d'adresse internet, joindre une enveloppe timbrée format 21,5*11 à votre adresse.**

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

Les indemnités co-voiturage sont calculées en fonction du barème validé par Lo Capial

Le CDRP81 a conclu un accord de partenariat avec la cave de Labastide de Lévis (-15% sur tout le magasin)

Programme animation 4ème trimestre 2024

Dimanche 8 septembre : Forum des associations

Dimanche 29 septembre : Octobre Rose

Octobre : mois des Eco-Rando (nettoyage des itinéraires)

Vendredi 11 octobre : AG du Capial

Samedi 26 octobre : Assemblée annuelle de la randonnée

Dimanche 10 novembre : Fête des châtaignes

Randonnée – Sortie bien-être :

Rendez-vous chaque lundi.

- **En septembre et juin, départ à 8h30** (randonnée le matin)

- **A partir du 1^{er} octobre, départ à 13h30** (randonnée l'après midi)

- **Départ parking « la gare »**



Date	Départ	Circuits	Km	Niveau	Anim.	Covoit.
01/09/2024	7h	Petite journée : Marcillac-Vallon les chapelles de Marcillac-Vallon	16 km	Moyen	Pascale	7€
08/09/2024	8h	Matinée et Petite journée : Saint Sever du Moustier : sentiers de Cande et des Cambous (retour tardif pour la matinée)	11,7 km 19,5km	Moyen	Yvon Pascale	6€
15/09/2024	8h	Matinée : Fréjairolles	11 km	Moyen	Christiane	1€
22/09/2024	8h	Matinée : Villemur Les Filhols	11km	Moyen	Sandrine	6€
29/09/2024	8h	Matinée et Petite journée : Saint-Pierre-de-Trivisy	11km 16km	Moyen	Michou	3,5€
06/10/2024	8h	Petite journée : Castres le long de l'Agout	20km	Moyen	Jean	5€
13/10/2024	8h	Matinée : Sérénac la méridienne	11km	Moyen	Michel	1,5€
20/10/2024	8h	Matinée : Rayssac la Mélonié	11km	Moyen	Jean	3,5€
27/10/2024	8h	Sieurac : les terres blanches	14,5km	Moyen	Michou	3,5€
03/11/2024	8h	Matinée et Petite journée : Saint Just du Viaur	11km 20km	Moyen	Yvon	3,5€
10/11/2024	8h	Petite Journée : Bertre découverte de la Cocagne	17km	Moyen	Pascale	5€
17/11/24	8h	Petite journée : Castanet	18,5km	Moyen	Sandrine	5€
24/11/2024	8h	Matinée : Mouzieys-Teulet	12 km	Moyen	Jean	1,5€
01/12/2024	8h	Petite journée : Dourgne les 4 saints	16km	Moyen	Sandrine	6€
08/12/2024	8h	Matinée : Luc-La-Primaube Retour tardif	13km	Moyen	Pascale	5€
15/12/2024	8h	Matinée : Saint Juéry et environs suivie d'une auberge espagnole dans les locaux du Capial pour fêter la fin de l'année	11km	Facile	Jean	0€
22/12/2024	8h	Matinée : Vieux Saint-Hussou	13 km	Moyen	Jean	3,5€
29/12/2024	8h	Pas de randonnée				

Pascale : 06 79 52 65 25 / Sandrine : 06 11 86 96 18 / Jean : 06 07 71 06 34 / Michou: 06 15 78 53 12

Michel S: 06 78 19 15 59/ Yvon : 06 84 77 49 05/ Christiane : 06 32 02 07 67



4ème trimestre 2024

Groupe – Les BARTASSOUS

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
01/09/24	7h30	Vallée sauvage du Dadou	21	Difficile	F M Y	3
08/09/24	8h	St Sever du Moustier (rando commune aux 2 groupes du dimanche)	19,5	Moyen	Pascale Yvon	6
15/09/24	7h15	Le Truel - Ayssene	23	Difficile	F M Y	6
22/09/24	7h30	Tanus (Las Planques version longue)	26	Difficile	F M Y	2,5
29/09/24	7h	Caroux	13	Sportif	F M Y	9
06/10/24	7h	Creissels	22	Difficile	F M Y	9
13/10/24	7h	Canac	21	Difficile	F M Y	8
20/10/24	7h	Vieussan	22	Difficile	F M Y	10
27/10/24	7h	Montbazens	21	Difficile	F M Y	8
03/11/24	7h15	Albine	23	Difficile	F M Y	7
10/11/24	7h15	St Affrique	21	Difficile	F M Y	7
17/10/24	7h	Caroux	12	Sportif	F M Y	9
24/10/24	7h15	Costes Gozon	22	Difficile	F M Y	6
01/12/24	7h45	Loubers	24	Difficile	F M Y	3
08/12/24	8h	Ambialet	20	Difficile	F M Y	1,5
15/12/24	8h	Noailhes	23	Difficile	F M Y	2,5
22/12/24	8h	Gaillac	20	Difficile	F M Y	3
29/12/24		Pas de rando				

Pour une participation à la randonnée du dimanche à la journée de ce groupe, il faut obligatoirement

s'inscrire avant le vendredi 14h aux n° de téléphones suivants : Michel 06 16 66 52 20

Francis : 07 86 40 86 02 Yvon : 06 84 77 49 05



Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps

Fil rouge : GR 736 « **Douce Rando du Mardi** » Rêver plus fort.

Départ : Mardi : 08h30 - Parking « La Gare » Saint-Juéry. (De septembre à mi-novembre 2024)

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Niveau	Animateurs	€
Septembre 2024 						
03/09/24	08h30	<u>Mise en jambe</u> : La Plaine, Saint-Juéry.	7km	Facile	Clau +	/
10/09/24	1 ^e étape	<u>GR 736 : Albi</u> : L' échappée verte.	7km		Clau - M-O	1
17/09/24		<u>Sentier du Ségala</u> : Vers Pampelonne.	7km		Clau +	2,5
24/09/24		<u>Courris - Ambialet</u> : Les crêtes.	7km		Clau - M-O	2,5
Octobre 2024 						
8h30 ou 13h- En fonction de la météo						
01/10/24	8h30 ou 13h	<u>Le Garric</u> : Cap Découverte .Vagabondage.	7km	Facile	Marie Michel	1,5
08/10/24		<u>Villefranche</u> : De Yole à Yot . À découvrir .	7km		Clau +	1,5
15/10/24		<u>Florentin</u> : Sentier des Colombes.	7km		Anne-Viv	2,5
22/10/24	13h	<u>Sortie famille</u> : Le Carla : Visite guidée.	7km		Clau-M-O	2,5
29/10/24	13h	<u>Sortie Famille</u> : L' échappée verte. (Jarlard)	6km		Clau - M-O	1
Novembre 2024 						
05/11/24	13h	<u>Noailles-Cestayrols</u> : Roumanou.	7km	Facile	Julie+M-F	2,5
12/11/24		<u>Labarthe Bleys</u> : Les Dunes de Maraval.	7km		Guy - Rosie	3
19/11/24		<u>Sieurac</u> : Chemin Des Terres Blanches.	7km		Anne-Viv	2,5
26/11/24	2 ^e étape	<u>GR 736</u> : Continuons le chemin...	7km		Clau +	/
Décembre 2024 						
03/12/24	13h	<u>Rando de proximité</u> : Marsal.	7km	Facile	Clau +	1
10/12/24		<u>Oenorando</u> : Vignobles et Châteaux (Mauriac).	7km		Julie + M-F	2,5
17/12/24		<u>Mouzieys-Teulet</u> : Lo camin de Théoulet.	7km		Viv-Gab	1
24/12/24		<i>Joyeux Noël</i>			Claudie	

Contact : Claudie (Clau) : 06 41 59 46 82



4ème *trimestre* 2024

Groupe – groupe mardi rando bon pied bon oeil

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Deniv	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
3/09/2024	08H00	Alos	11,5	250	Michèle	3
10/09/2024	13H00	Assac	13	moyen	Jean François	2,5
17/09/2024	13H00	Pas d'animateur disponible				
24/09/2024	13H00	Camboulazet	12	moyen	Jacques	4
01/10/2024	13H00	Bonneval	13,5	moyen	Jean François	2,5
08/10/2024	13H00	Lomers – Circuit des Pigeonniers	13	280	Michèle	2,5
15/10/2024	13H00	Quins	11,5	moyen	Jacques	4
22/10/2024	13H00	St Marcel de Campes- Livers- Cazelle	13	400	Michèle	2,5
29/10/2024	13H00	Arthes : Fontaine Méout .	12	moyen	Jean François	1
5/11/2024	13H00	Villefranche de Panat	13,5	difficile	Jacques	5
12/11/2024	13H00	Castanet	14	350	Michèle	1,5
19/11/2024	13H00	Saint Beauzille	12	400	Michèle	4
26/11/2024	13H00	St Grégoire : Peygues	12	moyen	Jean François	1
03/12/2024	13H00	Vieux -sentier de Saint Ustou.	13	Moyen	Jean	3
10/12/2024	13H00	Mailhoc (version longue)	13	Facile	Jacques	1,5
17/12/2024	13H00	Cambon Marches de Phébus	12,5	350	Michèle	1
24/12/2024	13H00	Castelnau de Lévis	12	moyen	Jean François	1,5
31/12/2024	13H00	Pas de rando				
		Richard / Michèle : 06 35 14 58 73				
		Jean François : 05 63 45 21 75				
		Didier : 06 41 42 14 67				
		Jacques : 06 52 61 10 65				
		Jean : 06 07 71 06 34				



Groupe ----- mardi traditionnel Départ parking de L'Albaret

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Co-voiturage (€)
3/09/2024	08H00	Roumegous	9,5	Facile	Claudine, Fabienne, Gérard	1,2
10/09/2024	08H00	Trébas - Gaycre	9,5	Facile	Jacques, Gérard	2,5
17/09/2024	07H30	Montfa (Pique-nique)	12	Moyen	Serge, Jacques	3
24/09/2024	07H30	Castelpers (Pique-nique à la Fabrié St Just sur Viaur)	10	Facile	Jean Claude, Fabienne	4
01/10/2024	13H00	Bor et Bar (Départ pont de la Vicasse)	10	Facile	Serge, Fabienne	4
08/10/2024	13H00	Moulares	12,5	Moyen	Jacques, Patrick, Régine	2,5
15/10/2024	13H00	St Gemme, lac de Fontbonne	12	Facile	Fabienne, Patrick, Geneviève	2,5
22/10/2024	13H00	St-Benoit de Carmaux-Monestié (Dép musée verre)	12	Facile	Serge, Régine, Jean Claude	1,5
29/10/2024	13H00	Livers Cazelles (la Crousille-départ Mairie)	11	Facile	Gérard, Patrick, Amarie	2,5
5/11/2024	13H00	St-Beauzille (départ cimetièr Campagnac)	11,3	Facile	Jean Claude, Gérard	4
12/11/2024	13H00	Noailles Roumanou (Départ Noailles)	11	Facile	Fabienne, Jacques	2,5
19/11/2024	13H00	Lomers-circuit des pigeonniers	13	Facile	Aimé, Fabienne, Jean Claude	2,5
26/11/2024	13H00	Tanus-Les Planques (départ sous le vieux pont)	9,5	Facile	Claudine, Régine, Patrick	2,5
03/12/2024	13H00	Villeneuve sur Vère-Le Mazet	12	Facile	Gérard, Serge, Régine	2,5
10/12/2024	13H00	Mailhoc	10	Facile	Gérard, Serge	1,5
17/12/2024	13H00	Dénat-Les boucles de l'Assou	9	Facile	Jacques, Patrick, Régine	1,5
24/12/2024	13H00	Pas de randonnée. Bonnes fêtes à tous				
		Jacques : 05 63 45 99 60				
		Serge : 06 79 8 707 55				
		Jean Claude : 06 80 64 76 51				
		Gérard : 06 77 35 48 92				
		Claudine : 06 17 25 28 17				
		Fabienne : 06 37 09 17 89				



Départ : Parking du complexe sportif de l'Albaret , 13h30 (sauf précision)

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Cov
SEPTEMBRE						
05 / 09	13h30	Fréjairolles – Chemin de la Gaugne	6,0	Facile	BJC/ MCV	1,5
12 / 09	13h30	Massals : le huit de Massals	8,5	Moyen		3,0
19 / 09	13h30	Le Travet : Chemin des vallées	7,5	Moyen	MCV	2,5
26 / 09	13h30	Razisse : Boucle de Razisse	8,0	Moyen	BJC	2,5
OCTOBRE						
03 / 10	13h30	Orban : sentier des crêtes	7,0	Facile	MCV	2,5
10 / 10	13h30	Pampelonne : Sentier des crêtes	6,0	Moyen	MCV	2,5
17 / 10	13h30	Saint Cirgue	7,0	Facile	Gabriel Viviane	2,0
24 / 10	13h30	Sérénac : Sentier de la forêt	8,0	Facile		1,5
31 / 10	13h30	St Grégoire : le pont de Corbières	6,8	Facile	Marie Michel	1,0
NOVEMBRE						
07 / 11	13h30	Labastide de Dénat : sentier des panoramas	6,5	Facile	Bernard	1,5
14 / 11	13h30	Fayssac : circuit PPL	6,5	Facile	MCV	2,5
21 / 11	13h20	Cestayrol : boucle de Roumanou	6,0	Facile	MCV	2,5
28 / 11	13h30	Cunac : Chemin des deux vallons	6,0	Facile	Marie Michel	1,0
DECEMBRE						
05 / 12	13h30	Le Garric : Cap découverte	6,0	Facile	Marie Michel	1,5
12 / 12	13h30	Ste Martianne : le bois Guimerie	7,0	Facile	Gabriel Viviane	1,0
19 / 12	13h30	Dénat : les boucles de l'Assou	7,0	Facile	MCV	1,5
26 / 12	13 / 30	St Juéry : Les chemins de Bellevue	7,5	Facile	BJC	0,0
		EL NIÑO A NACIDO - BONNE ANNEE à TOUTES et à TOUS .				

Tel : MCV 0787425516

Marie Michel 06 22 21 23 90

Gabriel Viviane 06 03

Bernard 06 30 60 74 90

Vacances scolaires



4ème trimestre 2024

Groupe – Les Gambettes du jeudi

❖ Les Lèves tôt du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau Dénivellé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
05/09/24	7h	Villefranche de Panat	17	Moyen	Joëlle	5€
	13h	Cahuzac/Vère Château Lecusse	12	350	Michou	3€
12/09/24	PJ-8h*	<i>St Salvy de la Balme (Gouter de rentrée)</i>	19	450	<i>Chantal</i>	5€
	13h	Pas d'animateur pour l'après midi				
19/09/24	//	Pas d'animateur (les lèves tôt)	//	//	//	//
	13h	La Bancalié	10	100	Christiane	1,5€
26/09/24	PJ-8h*	<i>Pibrac</i>			<i>Jean et Françoise</i>	9€
	13h	Les Cascades d'Arifat	11	400m	Joëlle	3€
03/10/24	7h	❖ Caroux Le Marcou	16	Difficile	Francis	9€
	13h	L'Andouquette	8	350	Michou	1,5€
10/10/24	PJ-8h*	<i>Coste Auries Vallée du Dadou</i>	12	450	<i>Michou</i>	2,50€
	13h	Trébas sentier des 2 Rives	10	200m	Joëlle/Francis	2,50€
17/10/24	7h	❖ Bozouls	24	Difficile	Francis	8€
	13h	Briatexte sentier des crêtes	12	330	Michou	5€
24/10/24	PJ-8h*	<i>Monestié La Roucarié</i>	18	400m	<i>Michou</i>	2,50€
	13h	Le Travet	11	300m	Yvon	2,50€
31/10/24	7h	❖ Boissezon	24	Difficile	Joëlle	6€
	13h	St Grégoire			Jean	1€
07/11/24	PJ-8h*	<i>Noailhac</i>	16	600m	<i>Michou</i>	5€
	13h	Miolles	11	450m	Francis	3€



4ème trimestre 2024

Groupe – Les Gambettes du jeudi (suite)

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau Dénivellé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
14/11/24	7h30	❖ Gaycre Assac	21	Difficile	Francis	2.50€
14/11/24	13h	Lombers : Circuit des Pigeonniers	14	220m	Mimi	2,50€
21/11/24	PJ-8h*	Moyrazes	15	550	Pascale	5€
	13h	Ambialet : Sentier des deux Puechs	13	480m	Francis/Yvon	2€
28/11/24	8h	❖ Fayssac Broze	21	Moyen	Joëlle	2,50€
	13h	Labastide Dénat Sentier des Panoramas	10	300	Chantal	1,50€
05/12/24	13h	Rabastens lac des Auzerals	14	200	Jean	4€
12/12/24	8h	❖ Le Sequestre Rouffiac	20	Moyen	Francis	1€
	13h	Villefranche d'Albi Yole à Yot	12	250	Michèle B .	1,50€
19/12/24	PJ-8h*	Rouffiac Formageouge Puech de Mourens	17	430m	Michel S	1,50€
26/12/24		Pas de randonnée				

- Pour les Randonnées organisées à la journée ...départ 7h
Veillez-vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès des animateurs
Francis ...07 86 40 86 02 Joëlle ... 06 82 86 57 33

Contacts : Michou 06 15 78 53 12 – Christiane 06 32 02 07 67 – Yves 06 84 95 17 75 -

Joëlle 06 82 86 57 33 – Jean 06 07 71 06 34 – Pascale 06 79 52 65 25

8h* - Pour les randonnées Petite Journée, un seul départ depuis le parking covoiturage du Caussels.