



### 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 »

**Dimanche (journée) « Les Bartassous » :** Michel Ehrhard (06 16 66 52 20)

**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) : Martinez Fabienne (06 37 09 17 89) ou Jean Claude Nicoules (06 80 64 76 51) (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 :** « Les Gambettes » (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)- « Les lève- tôt du jeudi »

**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 2ème trimestre 2025

**Dimanche 20 avril : Rallye du Viaur**

**Samedi 12 avril : Bal country**

**Du vendredi 16 au lundi 19 mai : exposition des ateliers du Capial**

#### **Randonnée – Sortie bien-être :**

Rendez-vous chaque lundi.

- **En septembre et juin, départ à 8h30** (randonnée le matin)
- **A partir du 1<sup>er</sup> octobre, départ à 13h30** (randonnée l'après midi)
- **Départ parking « la gare »**



Groupe du dimanche *Parfois plus loin en Terre Occitane*

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Anim.	Covoit
06/04/2025	8h	<b>Pampelonne</b> : Petite journée. Las Planques par les crêtes.	14km	Difficile	Viviane	2,5€
13/04/2025	8h	<b>Castelnau-de-Montmiral</b> : matinée. Sentier du château de Lagarde. (retour tardif)	13km	Moyen	Michou	3€
20/04/2025	8h	<b>Rallye du Viaur</b> : Matinée. Retour tardif ou repas sur place à réserver.(15€)	11km	Moyen	Jean	3€
27/04/2025	8h	Rando libre : Pas d'animateur				
04/05/2025	8h	<b>Caylus</b> : Petite journée. La cascade pétrifiante.	14km	Moyen	Sandrine	6€
11/05/2025	8h	<b>Les Cassés</b> : Petite journée. Circuit de découverte du Lauragais.	17 km	Moyen	Sandrine	8€
18/05/2025	8h	<b>Frausseilles</b> : Matinée	12 km	Moyen	Yvon	2,5 €
25/05/2025	8h	<b>Bonneval</b> : 2 boucles <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	11,5 km 5,5 km	Moyen Moyen	Michel	1,5 €
01/06/2025	<b>7h30</b>	<b>Najac</b> : 2 boucles autour du village <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	11km 8km	Moyen	Viviane Yvon	4€
08/06/2025	8h	<b>Saint-Marcel-Campes</b> : Matinée Le sentier du grain de sel.	11 km	Moyen	Michou	2,5€
15/06/2025	<b>7h30</b>	<b>Ferrières</b> : mixte de 2 boucles : « Le Luthier » et « Les Plos ». <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	11km 7km	Moyen	Pascale	5€
22/06/25	<b>7h30</b>	<b>Luc-la-Primaube</b> : matinée Repas de fin de saison : Auberge espagnole autour du lac de Brienne	12km 4 km	Moyen	Pascale	4€
29/06/2025	<b>7h30</b>	<b>Lac des Saints-Peyres</b> . Petite Journée	18 km	Moyen	Sandrine	7€

Pascale K : 06 79 52 65 25 / Sandrine : 06 11 86 96 18 / Jean S: 06 07 71 06 34 /

Michel S: 06 78 19 15 59/ Michou: 06 15 78 53 12/ Yvon : 06 84 77 49 05/ Viviane : 06 25 95 12 65

**Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.**



2ème trimestre 2025

**Dimanche**

**Groupe – « Les BARTASSOUS »**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
06/04/25	7h	Canac	21	Difficile	F M Y	8
13/04/25	7h	Les Cammazes	20	Difficile	F M Y	8
20/04/25	7h	St Affrique	23	Difficile	F M Y	8
27/04/25		Pas d'animateur				
04/05/25		Pas d'animateur				
11/05/25	7h	Cuxac Cabardes	22	Difficile	F M Y	8
18/05/25	7h	Marcillac	22	Difficile	F M Y	8
25/05/25	7h	Caroux	12	Sportif	F M Y	9
01/06/25	7h	Peyre	23	Difficile	F M Y	9
08/06/25	7h30	<b>Rando Surprise + Repas fin de saison</b> <b>Inscription obligatoire avant le 31/05</b>		Difficile	F M Y	5
15/06/25	7h	Les Mille Marches	17	Difficile	F M Y	9
22/06/25	7h	Laouzas Montalet	21	Difficile	F M Y	7
29/06/25		Rando Challenge Cap Découverte				

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

*s'inscrire avant le vendredi 14h à l'un des n° de téléphones suivants : Michel 06 16 66 52 20*

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

**Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.**



## Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps

Fil rouge : GR 736

« Douce Rando du Mardi »

Départ : Mardi : 13h - Parking « La Gare » Saint-Juéry.

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Niveau	Animateurs	€
<b>Avril 2025</b> 						
01/04/25	13h	<b>Mouzieys-Panens : Pays Cordais.</b> <i>Sentier du Têrondel et la Capelle Ste Lucie.</i>	7km	F	Guy - Rosie	<u>2,5</u>
08/04/25	13h	<b>Topo Guide : GR 736</b> <i>Continuons le chemin</i>	7km	F	Claudie L'équipe	<u>1,5</u>
15/04/25 Vacances	13h	<i>En famille : Andillac : Domaine du Cayla.</i>	7km	F	Claudie L'équipe	<u>1,5</u>
22/04/25 Vacances	13h	<b>Labastide-Débat</b> : <i>Sentier des Panoramas.</i>	7,5km	F	Anne Claudie	<u>1,5</u>
29/04/25	13h	<b>Bernac : Plateau cordais.</b> <i>Grange cistercienne. Chemin des moines.</i>	7,5 km	F	Marie-Odile Nicole	<u>1,5</u>
<b>Mai 2025</b> 						
06/05/25	13h	<b>Senouillac : Plateau cordais</b> <i>Mauriac, entre châteaux et vignes.</i>	7,5 km	F	Julie Marie France	<u>2</u>
13/05/25	13h	<b>A la découverte des Orchis, Merci Alain</b> <i>Alain est spécialiste des fleurs.</i>	6km	F	Alain Claudie	<u>1</u>
20/05/25	13h	<b>Topo Guide : GR 736</b> <i>Gorges et Vallée du Tarn.</i>	7,5km	F	Claudie L'équipe	<u>2</u>
27/05/25 <u>Journée</u>	<u>8h30</u> <u>ou 13h</u>	<b>Vaour</b> : <i>Petite journée. (en fonction du temps) la commanderie des templiers.</i>	11km	F	Marie-Odile Nicole	<u>3,5</u>
<b>Le matin (Juin 2025) Le matin</b> 						
03/06/25	<u>08h</u>	<b>Valdéries, St.Jean de Marcel</b> : <i>Des ponts</i>	7,5km	F	Anne Claudie	<u>1</u>
10/06/25	<u>08h</u>	<b>Topo Guide : GR 736</b> <i>Vallée du Tarn</i>	7,5km	F	Claudie L'équipe	<u>2,5</u>
17/06/25 <u>Journée</u>	<u>08h30</u>	<b>Curvalle-Plaisance</b> : <i>Repas de fin de saison</i> <i>Organisé par Marie et Michel</i>	6,5km	F	Bébert Claudie	<u>3</u>
24/06/25	<u>08h</u>	<b>Topo-Guide : GR 736</b> <i>Fin de l'itinérance</i>	7,5km	F	L'équipe	<u>2,5</u>

Contact : Claudie – 06 41 59 46 82

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.



2ème *trimestre* 2025

**Groupe – groupe mardi rando « bon pied bon œil »**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Deniv	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
1/04/2025	13H00	Vindrac - Maraval	13	Moyen	Jacques	3 €
08/04/2025	13H00	Alos	11	500	Michèle	3 €
15/04/2025	13H00	Gradille	12,5	350	Viviane	3 €
22/04/2025	13H00	Saint-Jean-Delnous	12	Moyen	Jean François	3 €
29/04/2025	08H00	Montredon-Labessonnié	17	Difficile	Viviane	3 €
06/05/2025	13H00	Pousthomy (retour tardif)	13	Moyen	Jacques	4 €
13/05/2025	08H00	Milhars-Vallée de Bonnan et moulin de la Laussière	18	475	Michèle	4 €
20/05/2025	13H00	Trébas	13	Moyen	Jean François	2,5 €
27/05/2025	13H00	Cambon du Temple	13	Moyen	Jacques	1,5 €
3/06/2025	08H00	Larroque	18	520	Michèle	5 €
10/06/2025	13H00	Surs – Entre vignes et forêts	11	Moyen	Viviane	3 €
17/06/2025	13H00	Lautrec	13	Moyen	Jean François	3 €
24/06/2025	08H00	Pont de la Roque (vallée du Viaur) - repas de fin de saison	13	Moyen	Michèle	3 €
		Richard / Michèle : 06 35 14 58 73				
		Jean François : 05 63 45 21 75				
		Jacques : 06 52 61 10 65				
		Viviane : 06 25 95 12 65				

**Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.**



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

Date	Départ	Circuits	Km circuit	NIVEAU	Animateurs	Frais covoiturage
01/04/2025	13h	BROZE (Départ village)	10	F	cClaudine / Fabienne / Geneviève	3
08/04/2025	13h	MILHARS LE BONNAN (Départ au village)	12	F/M	/ Serge E / Gérard / AMarie	4
15/04/2025 v	13h	CAHUZAC LES LAVOIRS (Départ parking randonneurs)	12	F	Jacques / serge E / Amarie	3
22/04/2025 v	13h	AMBIALET les 2 Puechs' (Départ parking face au bar de la Digue d'AMBIALET)	11	M	Patrick / Jacques / Claudine / Geneviève	2
29/04/2025	13h	ST JEAN DELNOUS (Départ village)	10,5	F	Serge E / Gérard / AMarie	3
06/05/2025	13H	BARAQUEVILLE (Départ parking route de Vors)Chemin des Lacs	10	F	Claudine / Jacques / Geneviève	5
13/05/2025	7H	CASTELPERS	10	F/M	JClaude / Gérard /	5
20/05/2025	7H	ARIFAT CASCADE ET PASSERELLE DU TRAVET (Départ Château Arifat) Pique nique possible à St ANTONIN DE LACALM	12	M/D	JClaude / Patrick / Fabienne	3
27/05/2025	7h	LACAUNE (Les Ardoisières)Pique-nique (Départ parking de la Balme derrière l'Eglise)	12	M	Claudine / Pierre / Geneviève	6
03/06/2025	7h	DAMIATTE Les PLATEAUX (Départ Lac St CHARLES) (Pique-nique)	13,5	F/M	Jacques / Fabienne / Amarie / Geneviève	6
10/06/2025	6h45	SALVAGNAC LES HAUTS DE LA MALENE (Pique-nique) Départ base de loisirs	14	F/M	Jacques / Claudine / Pierre	5
17/06/2023	6h45	LACAZE (Lieu dit la Razigade) petit parking. Remplir les voitures.Pique-nique	12	M	Gérard / Claudine / Geneviève	8
24/06/2025	6H30	LACROUZETTE Curiosités du Sidobre =Pique-nique Festif ( <a href="#">Informations et inscriptions jusqu'au 10Juin dernier délai impérativement</a> . <a href="#">Feuilles d'inscrption remises à partir de début Mai</a> )	14	M	Jclaude / Fabienne / Serge E	8
01/07/2025	6H30	MAZAMET Roquerlan (Pique-Nique) (Départ Hameau de Roquerlan)	13,5	M	JClaude / Claudine / Amarie / Geneviève	6

*Selon la météo les randos de Mai sont susceptibles de démarrer le matin .*

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

QUES = 0563459960

CLAUDINE = 0617252817

ERGE E = 067987075

GERARD = 0677354892

AUDE = 0680647651

PATRICK = 0603682077

ABIENNE = 06370917

**Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.**



2<sup>ème</sup> trimestre 2025

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

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

Date	Départ	Circuits	Km	Niveau	Animateur	Cov
AVRIL						
03	13H30	CARLUS : les coteaux	9,0	facile	Guy	1,0
10	13h30	AIGUELEZE : sentier du lac ( parking du pique-nique . 1 <sup>er</sup> parking en arrivant )	7,2	facile	Daniel	1,5
17	13h30	ITZAC : d'un moulin à l'autre	6,0	facile	Marie Claire	3,0
24	13h30	ASSAC	7.5	moyen	Marie Michel	3.0
MAI						
01	13h30	TREBAS / les sources thermales	7,0	moyen	Guy	3,0
08	13h30	Marsal : les hauts de précomptal	7,0	moyen		1,0
15	13h30	TANUS : le vieux TANUS	8,0	moyen	Marie claire	3,0
22	13h30	GAILLAC : oenorando « Le chemin de Pompirac » Domaine Duffau (prévoir quelques agapes à partager après dégustation de leurs vins).	7,5	facile	Viviane et Gabriel	3,0
29	13h30	AMBIALET : le sentier de St Cirque	6,5	moyen	Marie et Michel	1,5
JUN						
05	8h30	BOR ET BAR « le circuit de Bar » Prévoir son pique-nique dans son sac.	9,0	moyen	Viviane et Gabriel	3,0
12	13h30	CORDES : la meulière de Clayrac	7,0	moyen	Jean Claude	3,0
19	13h30	BONNEVAL : Combelebar , St Salvy	7,0	moyen	Marie Michel	2,5
26	8h30	PAMPELONNE : sentier des crêtes (version courte) auberge espagnole	6,0	Moyen +	Marie Claire	2,5
JUILLET						
03	13h30	SERENAC : à l'ombre de la canopée	8,0	facile	Jean Claude	1,5

Jean Claude 05.63.53.02.57 Marie Claire :07.87.42.55.16 Viviane Gabriel : 06.03.87.78.06  
Guy 06.88.27.84.27

Marie Michel : 06.22.21.23.90

Daniel : 06.37.29.06.16

Bernard : 06.30.60.74.90

Rappel : Avoir sur soi sa licence valide ainsi que le n° de tel d'une personne à prévenir en cas de besoin



## Groupe – Les Gambettes du jeudi

### ❖ Les Lève- tôt du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
03/04	13 h	Lautrec	~12	~350	Michou	3 €
10/04	7 h	- Rando des jonquilles La Rouquette (12)	21	450	Joëlle/Francis	5€
	13 h	Castanet – chemin des Moines	14	340	Michou	1,50€
17/04	13 h	La rivière – pont de Maux	11	200	Francis	1,50€
24/04	7 h	❖ Les tourbières de Canroute	20	450	Joëlle/Francis	7€
	13 h	Les 4 châteaux - Senouillac	14	350	Michou	2,50 €
01/05	13 h	Les agathes – M.Labessonié	13	430	Michou	5 €
08/05	7 h	❖ Compolibat (12) <i>Sur les pas de Georges</i>	20	700	Francis/Joëlle	6€
	PJ*	<i>Rouquier Goutrens (12)</i>	14	450	Michou	7 €
	7h30	<i>visite Espace G.Rouquier (5€)</i>				
15/05	13 h	Les boucles de l'Assou - Dénat	12	250	Michou	1,5 €
22/05	7h	❖ Castanet (82)	20	400	Joëlle/Francis	5€
	13 h	Fénols - Aussac	11	200		2,5 €
29/05	PJ*7h3	<i>Saint Salvy de la Balme</i>	17	450	<i>Chantal</i>	5 €
	13 h	Le chemin des mûres Roumégoux	10	270	Yvon	2,50 €
05/06	7 h	❖ Mélagues – le balcon des Cévènnnes	21	1000	Francis/Joëlle	9€
	13 h	Comba Granda – Le Fraysse	12	550	Michou	1,50

**Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.**



2ème trimestre 2025

**Groupe – Les Gambettes du jeudi (suite)**

❖ Les Lève- tôt du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
12/06	PJ*7 h	Rodez (12) rando & patrimoine	En	prépa.	Michou	5 €
12/06	13 h	Montfranc	14	500	Francis/Joëlle	3 €
19/06	7 h	❖ Clairvaux d'Aveyron	24	700	Joëlle	7€
	13 h	La vallée de Bonan - Milhars	13	500	Michou	4 €
26/06	PJ*8 h	Monestiés – Repas fin de saison	En	prépa	Michou	1,5 €

❖ Pour les Randonnées « Les Lève- tôt du Jeudi » organisées à la journée ...départ 7h  
Veuillez vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès de l'un 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.

**Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.**