



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



*1ere trimestre 2018*

**INFORMATIONS DIVERSES**

**Les départs s'effectuent place Marie Curie ou place de la gare**

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

**Responsable section rando** :- Jean Salomon (06 07 71 06 34)

**Animateurs**

**Dimanche matin**: Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25)

**Dimanche après midi** : Bernard Palaysi (06 31 15 24 31)

**Dimanche journée** : Serge Enjalbert (05 63 45 13 81)

**Lundi après midi ( sortie bien-être )** : Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) (départ place de la gare)

**Mardi après midi "Traditionnel" (entre 9 et 12 km)**: Roland Lafitte (06 33 53 31 67) (Départ place de la Gare)

**Mardi après midi "Plus" (entre 11 et 14 km plus rapides)**: Richard Boccognani (05 63 53 08 07 )

**Jeudi après midi (rando patrimoine)**: Claudie Bou (06 41 59 46 82) (Départ place de la gare):

**Jeudi après midi "Rando douce"(entre 6 et 8km marche tranquille)** : Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57)  
(départ place de la gare)

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

**Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les randonneurs**

- Cotisation annuelle de la section rando : 40 €. Abonnement au journal "Rando Passion" : 6€ ( facultatif)
- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) +chèque de 40 € (46 € si "rando passion")  
**+ certificat médical + enveloppe timbrée ( format 21,5\*11) à votre adresse**

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

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

**Dossier complet obligatoire**

Lo Capial 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 20%

**28 janvier 2018** : Loto Occitan

**24 février 2018** : Loto du Capial

**18 mars 2018** : Trail du Forgeron

- Bibliothèque : Permanence le samedi de 14H à 16H

**Randonnée – Sortie bien être:**

Rendez-vous à la gare de Saint-juéry , chaque lundi à 13H45 **sauf**

- **en septembre et juin, départ à 8h45** ( randonnée le matin)
- **A partir du 2 octobre, départ à 13h45** ( randonnée l'après midi)



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE



1ere trimestre 2018

Les matinées du dimanche

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
7/01	8h	Virac : château de Saint Hippolyte	11	Pascale
14/01	8h	Bonneval	11	Françoise
21/01	8h	Fénols/ Aussac	11	Jean
28/01	8h	Sénoillac	12	Anne
4/02	8h	L'Embuscade Busque/Puybegon Randonnée de 12 km départ 9h30 de Busque (centre de loisirs de La Courbe) retour tardif ou pique-nique tiré du sac.	12	L'équipe
11/02	8h	Lautrec (2 circuits : circuit des crêtes+ de l'ail)	12	Pascale
18/02	8h	Saint-Beauzille	12	Anne
25/02	8h	Fauch	12	Christiane/ Richard Martine
4/03	8h	Petite journée : Moulares 2 boucles Matinée : Moulares 1boucle	14+10 10	Jean
11/03	8h	Roquezezieres	10	Christiane/ Richard
18/03	8h30	Trail des forgerons Inscriptions 8h		
25/03	8h30	Petite journée avec gp du dimanche après-midi : Caylus Matinée : Carlus	17 13	Richard/Christiane Aimé ou gestion libre

Pascale K : 06 79 52 65 25 /Martine L : 07 79 82 31 09/Françoise P : 06 20 58 82 13 /Anne S : 06 82 79 51 75  
Jean S: 06 07 71 06 34 / Christiane M: 06 32 02 07 67/ Aimé: 05 63 45 38 72/Richard : 05 63 53 08 07

**Pour information** : lorsque nous organisons des « petites journées », nous maintenons des randonnées à la matinée faciles à mener. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour aider à animer et ainsi maintenir une offre susceptible de convenir au maximum d'entre nous. **Faites-vous connaître.**



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



PROGRAMME RANDO –1° TRIMESTRE 2018 – DIMANCHE JOURNEE

Date	Départ	Circuit	Distance	Animateur	Km
<b><u>JANVIER</u></b>					
07/01/18	08h00	Graulhet- Le Soubirou + partie les Cabanes- IGN 22 42 O et E – 22 43 O et E	36	Serge	23
14/01/18	07h30	Najac - Les plus beaux villages de l'Aveyron à pied – circuits n° 19 et 20 – IGN 22 40 O et E	47	Claude	23
21/01/18	08h00	Labruguière – le Carbonéral – Tarn à pied n° 35 – IGN 23 44	55	Michel E.	21
28/01/08	08h00	Rebourguil – Pays de Roquefort n° 42 – IGN 24 42 E	60	Yvon	18
<b><u>FEVRIER</u></b>					
04/02/18	08h00	Salvagnac – le Salvagnacois – Tarn à pied n° 45 – IGN 21 41 E - 21 42 E – 22 42 O	51	Serge	23
11/02/18	07h30	St-Rome de Tarn – sentier du Facteur – doc. Roger – IGN 25 41 O	82	Michel S.	20
18/02/18	07h00	Pradelles Cabardes – boucle des panoramas par le pic de Nore – doc. Roger – IGN 23 44 ET	82	Michel E.	22
25/02/18	08h00	Moularès – sentier de Moularès (grande boucle + petite boucle) IGN 23 41 O	25	Serge	24,5
<b><u>M A R S</u></b>					
04/03/18	08h00	Martrin (12) – Frayssinette -7 vallons - doc. Roger -IGN 24 41 et 24 42	53	Roger	19
11/03/18	07h30	La Grésigne – Hte Serre -Vaour -Penne -Font bonne – doc. Roger – IGN 21 41 E et 22 41 O	58	Yvon	22
18/03/18	08h00	Saint-Juery – Trail des forgerons	0	Lo Capial	20
25/03/18 Change- ment horaire	07h00	Faycelles (82) – sentier des mulets + sentier de la falaise – IGN 22 38 O et 22 38 E	97	Claude	19

Infos : pour les week-end raquettes, dates et lieux seront communiqués par mail.

N° téléphone : - Serge Enjalbert : 06,79,87,07,55  
 - Michel Ehrhard : 06,16,66,52,20  
 - Yvon Frayssinet : 06,84,77,49,05  
 - Claude Austruy : 06,13,62,75,68  
 - Michel Salomon : 06,78,19,15,59  
 - Roger Malric : 06,78,46,48,18



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



*1ere trimestre 2018*

### Dimanche après midi

dates	circuit	Km
07/1/2018	Sentier du Causse ( Souel)	12
14/1/2018	Vallée de la Zère (Monestié)	14
21/1/2018	Sentier des clochers (Técou)	10,5
28/1/2018	Sentier du chevreuil ( Paulinet)	11,5
04/2/2018	Gradille	9
11/2/2018	Circuit de Lauretié et l'Ouradou (Le Tel)	12
18/2/2018	Le bois du Moussu-Begon-Le Coustil (La Selve)	10,5
25/2/2018	Le 8 de Massal	12
04/3/2018	Circuit de Cadix par Gaycre	14
11/3/2018	Aux méandres du Giffou	13,5
18/3/2018	Vallée du Viaur – Cheval du roi	13
25/3/2018	Petite journée avec repas tiré du sac avec le groupe du dimanche matin ( voir programme matinée)	

### Mardi après midi « plus »

Dates	Départ	Circuits	km	Animateurs
02.01	13h	Monestiés lichardié	12,5	richard
09 01	13h	Pradinas	13	Claude suzanne
16 01	13h	Florentin sentier des colombes	13,5	richard
23 01	13h	Marssal	12	J françois
30 01	13h	St beauzille	11	richard
06 02	13h	St paul d'arifat dénivelée 550 m	14	denise
20 02	8h	Journée caylus le chateau	19	richard
27 02	13h	bancalié	12	J françois
0603	13h	Quins	13	jacque
13.03	8h	Vabre Ferriere dénivelée 538	17	richard
20 03	13h	Lombers sentier des romains et l'autan	14	richard
27.03	13k	Sieurac	14	Bouissiere bernard

Richard : 05 63 53 08 07 / J François : 05 63 45 21 75

**Pour information** : lorsque nous organisons des « petites journées », nous maintenons des randonnées de l'après-midi faciles à mener. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour aider à animer et ainsi maintenir une offre susceptible de convenir au maximum d'entre nous. **Faites-vous connaître.**



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



*1ere trimestre 2018*

**LES MARDIS APRES MIDI "TRADITIONNEL" Départ**  
**Place de la Gare**

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
02/01/18	13h	TERRE CLAPIER St Salvy de Fourestes	Joclyne et Serge B	9
09/01/18	13h	FABAS/GOUGEAC/LA MAURINIE	Nicole H	10
16/01/18	13h	FREJAIROLLES Sentier de la Gagne	Jacques A	10
23/01/18	13h	Le Puech en Assou FAUCH	Robert/Roland	12
30/01/18	13h	CASTANET Chemin des MOINES	Roland	12
06/02/18	13h	LIVERS CAZELLES	Anne Marie / Solange/Gérard	12
13/02/18	13h	MONESTIES Sentier du Ségur circuit de MAZENS	Nicole H	11
20/02/18	13h	MOUZIES PANENS Départ Les Cabanes	SergeB	11
27/02/18	13h	SOUEL SENTIER DU CAUSSE	Roland	12
06/03/18	13h	CAHUZAC sur VERE Sentier Des LAVOIRS	Robert F	10
13/03/18	13h	MOULARES	Geneviève et Roland M	12
20/03/18	13h	St JEAN DELNOUS	Joclyne et Serge B	11
27/03/18	13h	VILLENEUVE/VERE /NOAILLES	Anne Marie / Solange/Gérard	12

Ce groupe pratique le co-voiturage

Vacances scolaires





**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



**Le jeudi de Claudie et de ses amis**

**A la rencontre de l'eau**

**Contact :** Claudie, 06 41 59 46 82

**Départ :** Place de l'ancienne gare St-Juéry

**1<sup>er</sup> trimestre 2018**

Dates	Départ	Bref descriptif <b>Janvier 2018</b>	Animateurs	Km
04/01/18	13h	<u>Trébas</u> : L'eau et la baignade en eaux vives Pavillon bleu	Claudie Ghislaine	12km
11/01/18	13h	<u>Graulhet</u> : L'eau et l'usine, Forage et traitement des eaux de l'usine de Ventenayé	Bernard. Anne-Marie	11km
18/01/18	13h	<u>Saurs</u> : Un monument surprenant... Laïcité et religion	Marie-Odile Claudie	12km
25/01/18	13h	<u>Paulinet-Rayssac</u> : L'eau et le pont De l'Albière, de Cabrials	André Fabienne	11km
<b>Février 2018</b>				
01/02/17	<u>Journée</u> 8h	- <u>Marnaves-Milhars</u> : Gresinhola L'eau et la cascade Forêt de Grézelles et vallée de Bonnan	Michèle Chris	19km
	13h	- <u>Labastide Gabausse</u> : L'eau et le féminin	Claudie	11km
08/02/18	13h	<u>Arthès- St Grégoire</u> : L'eau et l'arbre Le cycle de l'eau	Claudie Gabriel	12km
15/02/18	13h	<u>Cambon du Temple par la Resse</u> : La Pêche Droits et devoirs autour de la rivière, Assou	Bernard A. Raymond	12km
22/02/18 vacances	13h	<u>Ambialet</u> : L'eau et l'électricité Sentier du Ségala en boucle	Claudie Joëlle	11km
<b>Mars 2018</b>				
01/03/18 vacances	<u>Journée</u> 8h	<u>Lacaze</u> : L'eau et la pisciculture Repas tiré du sac (possibilité de raccourcir)	Michèle Chris	18km
08/03/18	13h	<u>Bernac</u> : L'eau coule gratuite dans ma maison	Marie Odile Claudie	11km
15/03/18	13h	<u>Pampelonne</u> : L'eau et le barrage Sentier du Ségala par les crêtes	Claudie L'Equipe	11km
22/03/18	13h	<u>St Salvy de la Balme</u> : L'eau et le granit	André Batignes	12km
29/03/18	13h	<u>Cordes</u> : L'eau et Cordes Rando suivie d'une visite guidée thématique, La Cité et l'eau (6€)	Claudie Anaïs	10km



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE



1ere trimestre 2018

Les **Jeudis après midi « rando douce »** départ place de la gare

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
04/01/18	13h30	SAINT JUERY Sentier des Fontaines		5,6
11/01/18	13h30	FLORENTIN Sentier des Colombes		7
18/01/18	13h30	ALBI Boucle Notre Dame de la Drèche		7
25/01/18	13h30	AMBIALET Le Cluzel de l' Oubiège		8
01/02/18	13h30	POUZOUNAC Autour de Pouzounac	Robert	8,5
08/02/18	13h30	BONNEVAL Circuit de Combelebar	Pierre	7,5
15/02/18	13h30	ROUFFIAC Circuit du Puech de Mourens	Robert	9
22/02/18	13h30	GAYCRE par les rivages		7,5
01/03/18	13h30	CORDES Boucle de Mouzieys Panens		9
08/03/18	13h30	TONNAC Variante dunes de Maraval		8,5
15/03/18	13h30	BELLEGARDE Circuit du Vicomte	Pierre	9
22/03/18	13h30	CASTANET Chemin des Moines Variante		8
29/03/18	13h30	SAINT JULIEN DU PUY Boucle sud		9



Vacances scolaires



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL  
PLACE ST GEORGES  
ST JUERY  
SECTION RANDONNEE**



**MARCHE NORDIQUE 1ere trimestre 2018**

<u>Date</u>	<u>Départ</u>	<u>Les mercredis après midi</u>	<u>Animateur</u>
03/01	13 H 45	Chemin de Bellevue	Martine
10/01	13 H 45	Chemin du Go	Martine
17/01	13 H 45	Cap découverte	Claude
24/01	13 H 45	Chemin de Bellevue	Fabienne
31/01	13 H 45	Cunac	Claude
07/02	13 H 45	Chemin du Go	Martine
14/02	13 H 45	Chemin de Bellevue	Claude
21/02	13 H45	Marsal	Martine
28/02	13 H 45	Cap découverte	Claude
07/03	13 H 45	Chemin de Bellevue/ le haut de Cunac	Martine
14/03	13 H 45	Cunac	Claude
21/03	13 H 45	Voie verte	Martine
28/03	13 H 45	Chemin de Bellevue/les Avalats	Claude

Martine Lasserre 07 79 82 31 09 et Claude CANITROT 06 37 36 26 60

Les lieux de MN peuvent être modifiés en fonction du temps, de l'état des chemins et de la disponibilité des animateurs.

<u>Date</u>	<u>Départ</u>	<u>Les vendredis matin</u>	<u>Animateur</u>
05/01	9 H	Lac de la Roucayrié	Claude
12/01	9 H	Chemin de Bellevue	Claude
19/01	9 H	Chemin du Go	Françoise
26/01	9 H	Voie verte	Claude
02/02	9 H	Chemin de Bellevue	Jean Louis
09/02	9 H	Cagnac	Claude
16/02	9 H	Le Garric	Claude
23/02	9 H	Chemin de Bellevue	Françoise
02/03	9 H	Fréjairolles	Claude
09/03	9 H	Cap découverte	Françoise
16/03	9 H	Chemin de Bellevue	Martine
23/03	9 H	Chemin des fontaines	Claude
30/03	9 H	Voie verte	Martine



