



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



*4ème 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 parking de Lalbaret)

**Mardi après midi "Plus" (entre 11 et 14 km plus rapides)**: Richard Boccognani (06 35 14 58 73 )

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

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

**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 : 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\*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%

**Programme animation 4<sup>ème</sup> trimestre**

- 8 septembre : Forum des associations à Lalbaret
- 14 septembre : Assemblée générale du Capial
- 29 septembre : repas des bénévoles
- 20 octobre : Assemblée annuelle de la section rando
- 10 novembre : Fête des châtaignes

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

**Randonnée – Sortie bien être:**

Rendez-vous chaque lundi.

- **en septembre et juin, départ à 8h45** ( randonnée le matin)
- **A partir du 2 octobre, départ à 13h45** ( randonnée l'après midi)
- **Départ place Marie Curie ( devant l'école) pendant toute la durée des travaux de l'ancienne gare.**



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



*4ème trimestre 2018*

**Les matinées du dimanche**

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
02/09	8h	Petite journée : La balade Monteliote Pas de matinée prévue	15	Richard
09/09	8h	Le Sidobre-roc de Crémaussel-le sentier des merveilles : (retour tardif)	11	Martine
16/09	8h	<b>Sortie journée du patrimoine</b> Petite journée et matinée : Brousse le Château/St Igest Matin : randonnée (retour tardif pour ceux qui ne font que la matinée) Après-midi : visite libre et gratuite du château pour ceux qui le souhaitent (entre 14h et 18h).	12,5	Pascale
23/09	8h	Gijounet	12	Pascale
30/09	8h	Les Suquets de Penne (retour tardif)	12	Anne
07/10	8h	Noailhac	12	Pascale
14/10	8h	Petite journée : Les gorges du Banquet Matinée : Sieurac les terres blanches et Laboutarié	19	Jean Aimé
21/10	8h	Ambialet : les 2 puechs (retour tardif)	13	Anne, Christiane
28/10	8h	Le Travet	12	Jean, Christiane, Richard
04/11	8h	Combefa	12	Jean, Christiane
11/11	8h	Le Fraysse Comba Granda	12	Pascale
18/11	8h	Viaur : le port de la Besse	11	Jean
25/11	8h	Saint Jean de Jeanne	11	Françoise
02/12	8h	Mailhoc	11	Anne
09/12	8h	Senouillac : le sentier des 4 châteaux	13	Martine
16/12	8h	Cestayrols- Sentier des coteaux		Jean
23/12	8h	Bellegarde/Les Avalats/	12	Jean
30/12	8h	Florentin	11	Richard

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**

**Le dimanche après midi**

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
04/11	13 H	La Selve –Ardenne Sauguière- Puech Ventoux	11,5	
11/11	13 H	Souel – Sentier du Causse	12	
18/11	13 H	Gradille	9	
25/11	13 H	Técou – Sentier des clochers	10,5	
02/12	13 H	Cadix par Gaycre	14	
09/12	13 H	Villeneuve – Les roches sacrées de Castelbouc	11	
16/12	13 H	Graulhet - Les 3 lacs	12	
23/12	13 H	La Bancalié – Sentier du lac	10	



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



**PROGRAMME RANDO - 4° TRIMESTRE 2018 - DIMANCHE à la JOURNEE**

Date	Départ	Circuit	Dist	Animateur	Km
<b><u>SEPTEMBRE</u></b>					
02.09.18	08h00	La Montelariè – la balade Monteliote , départ aire de loisirs de Rouquiè – IGN 24.43.ET	76	Richard	16
09.09.18	08h00	Réalmont – les Tendes + sentier des mineurs , classeur IGN 23.42.O	22	Roger	20
16.09.18	08h00	Boissezon – boucle de Labro combiné avec chaos de la Balme de Boissezon à Labro, puis circuit boucle de Labro IGN 23.43.ET	63	Serge	18
23.09.18	07h00	Fournès Cabardès – sentier de la résistance – doc Roger Haut Cabardès – fiche 23 départ de la grave – IGN 23.44.ET	93	Michel E.	18
30.09.18	07h00	Viala du pas de jau – croix de Créponac , Tour du Larzac n°8 + Parc Naturel des grands Causses - sentier abbé Costes n°16 – IGN 25.41.E et O	96	Serge	20
<b><u>OCTOBRE</u></b>					
07.10.18	07h00	Estaing – Les plus beaux villages de l’Aveyron à pied , circuits n°5 et 6 – IGN 24.38.O	102	Serge	19
14.10.18	08h00	Saint Affrique – sentier des dolmens – doc Roger – IGN 24.41.E et 25.41.O	74	Richard	19
21.10.18		Ferrières – boucle des Plos – doc Roger – Sidobre + partie Carrierou et Luthier – IGN 23.44.ET	68	Michel E.	18
28.10.18 Changement d’heure	07h00	Saint Juery le château – Monteil la Serre – livret Pays de Roquefort , sentier n°20et23 – IGN 24.42.O et E – départ du lieu dit Les Salles ensuite Saint Juery	56	Serge	21
<b><u>NOVEMBRE</u></b>					
04.11.18	08h00	Castelnau de Montmirail et forêt de Gradille – classeur Roger – IGN 22.14.O et 21.41.E	38	Michel S.	19
11.11.18	08h00	Paulinet – sentier du chevreuil + sentier des bergers – IGN 23.42.	30	Richard	20
18.11.18	08h00 07h00	Ronde du Gaillac primeur – Le Verdier , participation 5€ Rando dans le Caroux	38 /	Gaillac Rando Michel E.	20 /
25.11.18	07h30	Salmiech – livret Monts du Lévézou n°16 Salmiech + n°9 Grandville Bonnetcombe – IGN 24.40.O	55	Michel E.	22
<b><u>DECEMBRE</u></b>					
02.12.18	07h30	Lavaur – les collines du Vaurais – Tarn à pied n°40 – IGN 22.43	60	Michel S.	21
09.12.18	08h00	Monesties – Salles – vallée du Cérou et de la Zère – IGN 22.41.E	20	Serge	22
16.12.18	08h00	Brasc – Saint Igest – doc Roger , les 7 vallons – IGN 24.41.O	40	Michel E.	20
23.12.18	08h00	Lomers – sentier du vieux chêne + archeologues – IGN 22.42 E et 23.42.O	20	Richard	18
30.12.18	08h00	Florentin – Rouffiac – sentier de Florentin + 2 parties sentier de Rouffiac IGN 22.42.E	20	Serge	20

N° de téléphone : -Serge Enjalbert 06.79.87.07.55 – Roger Malric 06.78.46.48.18 – Michel Ehrhard 06.16.66.52.20  
-Yvon Frayssinet 06.84.77.49.05 – Michel Salomon 06.78.19.15.59 – Claude Austruy 06.13.62.75.68  
-Richard Boccognani 05.63.53.08.07



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



4ème trimestre 2018

Mardi après midi « plus »

Dates	Départ	Circuits	km	Animateurs
4 sep	13h	Montredon-Labessonié	10.5	richard
11sep	13h	La Croix de Géronne	14	Jean-françois
18sep	13h	Laval les Barrières	14	richard
25sep	13h	Alban	14	Marie-claire
02oct	13h	Moulares 2	11	L'équipe
09oct	13h	Les Castagnals	14.5	Jacque Navaro
16oct	13h	Sentier des clochers Técou	12	richard
23oct	8 heure	La rigole de la montagne	20	Jacque Navaro
30oct	13h	St Grégoire	12	Jean-François
06nov	13h	Cappelle st Lucie les Cabannes	12	richard
13nov	13h	Bonneval	14	richard
20nov	13h	Noailles	13	richard
27nov	13h	Sentier des deux Vallons	12	richard
04déc	13h	Route du Pigné	12	Jean-François
11déc	13h	Souel sentier des Causses	13	richard
18déc	13h	Le chemin de Dominique Marssac	11	richard

Richard : 05 63 53 08 07 / 06 35 14 58 73 ; 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



4ème trimestre 2018

**LES MARDIS APRES MIDI "TRADITIONNEL" Départ**  
**PARKING LALBARET**

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
04/09/18	8H	ROUMEGOUS	Roland	9,5
11/09/18	8H	St MICHEL DE VAX (Départ Dolmen de Vaour sur D91 direction St Antonin Noble Val (Possibilité de Pique Nique laissé dans les voitures selon météo pour ceux qui veulent)	Maryse V/ Geneviève G/ Roger B	12,5
18/09/18	8H	St DALMAZY BRASC	Serge ET Jocelyne B	10,5
25/09/18	8H	L'ANDOUQUETTE ????? ou ARIFAT	Roland	11 D
02/10/18	13h	PAULINET Sentier des Bergers	Gérard T/ Robert F	12
09/10/18	13h	LE FRAYSSE	Christian N	11
16/10/18	13h	St BENOIT Monesties (départ salle des fêtes St Benoit)	Geneviève/ Roland M	11
23/10/18	13h	CASTELNAU de MONTMIRAL sentier de la BARONNE	Serge ET Jocelyne B	12,5
30/10/18	13h	VILLENEUVE /VERE	Quentin G/Gérard T	11
06/11/18	13h	CORDES Les Meulières	André B	10
13/11/18	13h	CAGNAC Ste Martiane (départ intermarché de Cagnac)	Nicole H/Anne Marie	11
20/11/18	13h	St LIEUX LAFENASSE (départ Lafenasse)	Serge ET Jocelyne B	11,5
27/11/18	13h	TREBAS	André B	10
04/12/18	13h	BELLEGARDE TEOULET	Roland	12
11/12/18	13h	DENAT	André B	10
18/12/18	13h	CUNAC Les deux Vallons	Serge ET Jocelyne B	11
25/12/18		PAS DE RANDO		

Ce groupe pratique le co-voiturage

**Pour organiser la co-voiturage dans les meilleures conditions il est préférable d'arriver 5 à 10 minutes au moins avant le départ**

 Vacances scolaires



# MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Place Saint-Georges, Saint-Juéry

Section Randonnée



Le jeudi de Claudie : Rando Patrimoine

Contact : 06 41 59 46 82

Départ : Place de la gare, côté école

**Best of... Les meilleurs moments...**

Dates	D - R	4 <sup>ème</sup> trimestre 2018	Animateurs	Km
	13H	<u>Septembre-2018</u>		
06/09/18	13H00	<u>Poussy</u> : Notre-Dame d'Orient. <i>Prends le temps, découvre...</i>	Claudie Marie-Odile	11km
13/09/18	13H00	<u>Lacapelle-Pinet</u> : Cépée de houx. <i>Ville qui porte le nom de « Bois de Houx » ?</i>	Christiane Clau-M-L	11km
20/09/18	13H00 Retour tardif	<u>Paulinet-Rayssac</u> : Pont Napoléon. <i>Escapade en haut Languedoc...</i>	Claudie L'Equipe	12km
27/09/18	13H00	<u>Gaillac</u> : Les jardins. <i>Balade urbaine...</i>	Rosy, Guy Claudie	10km
		<u>Octobre- 2018</u>		
04/10/18	13H00	<u>Penne</u> : Le Causse du Magrou. <i>Le Terrrrrrrrrrrrrrrrrrrr de Penne...</i>	André Fabienne	11km
11/10/18	13H00 Retour tardif	<u>Bor- et Bar</u> : Par le Roc del Gorp. <i>La belle Marion s'en va au moulin...</i>	Claudie L'Equipe	12km
18/10/18	13H00	<u>Coupiac</u> : Oratoire ornée de fresques de N.G <i>Chantez, chantez mon châtaignier.</i>	Christiane Clau-M.L	11km
25/10/18 Vacances	<b>13H Rando Famille</b>	<u>Penne</u> : Les crêtes de Serres. <i>Elevage, chèvres mohair...</i>	Sylviane Pierre	10km
		<u>Novembre-2018</u>		
08/11/18	<b>Journée 8h00 13H00</b>	<b><u>Caylus</u> : Village médiéval.</b> <b><i>Perché sur son éperon rocheux...</i></b> Rando de proximité	André L'Equipe Fabienne	17km 11km
15/11/18	13H00	<u>Crespinet, St.Grégoire</u> : <i>Le moulin de Peygues...</i>	Sylviane Pierre	12km
22/11/18	13H00	<u>Courris-Ambialet</u> : Les crêtes. <i>Par les rochers de Candou...</i>	Bernard Raymond	11km
29/11/18	13H00	<u>Lomers</u> : Puech Caylou. <i>Le genévrier de Castelpagnet...</i>	Joëlle Marie-Odile	11km
		<u>Décembre-2018</u>		
06/12/18	13H00 Retour tardif	<u>Mont-Roc</u> : Le Castella de Puech Noly. <i>Le Belvédère du Roc du Calvaire...</i>	Claudie Joëlle-Olga	11km
13/12/18	13H00	<u>Mouziez-Teulet</u> : <i>Autour de la rivière Assou</i>	Bernard Simone	11km
20/12/18	13H00	<u>Marsal</u> : Méandre et presqu'île St.Martin. <i>Les roches sacrées...</i>	Claudie L'Equipe	12km
27/12/18 Vacances	<b>13H Rando Famille</b>	<u>Cordes</u> : Les grottes Meulières. <i>Bégouttes, Clayrac... Goûter...</i>	L'Equipe Distance modulable	Km,

Pour information :

Les mardis, à partir du 04 septembre 2018 : Rando Découverte.

Départ : 13h place Marie Curie. Sauf vacances scolaires.



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



4ème trimestre 2018

Les **Jeudis après midi « rando douce »** départ parking de Lalbaret

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
06/09/18	13h30	FREJAIROLLES Sentier de la Gagne		7
13/09/18	13h30	MASSALS Le huit de Massals		8,5
20/09/18	13h30	ORBAN		7
27/09/18	13h30	SIEURAC Les terres blanches		6
04/10/18	13h30	SAINT JEAN DE MARCEL Le Pont de Maux		8,5
11/10/18	13h30	LABOUTARIE Les terres blanches		7
18/10/18	13h30	LE TRAVET Chemin des vallées		7,5
25/10/18	13h30	PAMPELONNE Sentier des Crêtes		7
01/11/18	13h30	<b>TOUSSAINT</b>		
08/11/18	13h30	SAINT GREGOIRE Le pont de Corbière		6
15/11/18	13h30	DENAT La boucle de l'Assou		8
22/11/18	13h30	LABASTIDE DENAT		6,5
29/11/18	13h30	FAYSSAC Sentier des Pigeonniers FP1		6,5
06/12/18	13h30	CUNAC Sentier des deux Vallons		6
13/12/18	13h30	CAP DECOUVERTE		6
20/12/18	13h30	CASTELNAU DE LEVIS Sentier du Carla		7
27/12/18	13h30	ROUFFIAC Sentier de Moussans		6



Vacances scolaires



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



**MARCHE NORDIQUE 4ème trimestre 2018**

<b>Dates</b>	<b>Départ</b>	<b>Les mercredis après midi</b>	<b>Animateur</b>
05/09	13 H 45	Voie verte	Claude
12/09	13 H 45	Le Go	Martine
19/09	13 H 45	Chemin de Bellevue	Claude
26/09	13 H 45	Les Avalats	Fabienne
03/10	13 H 45	Voie verte	Fabienne
10/10	13 H 45	Cagnac	Claude
17/10	13 H 45	Lac Bancalié	Fabienne
24/10	13 H45	Les Avalats	Fabienne
31/10	13 H 45	Cunac	Claude
07/11	13 H 45	Voie verte	Claude
14/11	13 H 45	Sentier Bellevue	Fabienne
21/11	13 H 45	Les Avalats	Claude
28/11	13 H 45	Lac Roucayrie	Fabienne
05/12	13 H 45	Les Fontaines	Claude
12/12	13 H 45	Le Go	Martine
19/12	13 H 45	Cunac	Fabienne

<b>Dates</b>	<b>Départ</b>	<b>Les vendredis matin</b>	<b>Animateur</b>
07/09	9 H	Chemin de Bellevue	Pas d'animateur
14/09	9 H	L'échappée verte (Albi)	Françoise
21/09	9 H	Les Avalats	Claude
28/09	9 H	Lac Bancalie	Claude
05/10	9 H	Cap Découverte	Claude
12/10	9 H	Cunac	Françoise
19/10	9 H	Chemin de Bellevue	Claude
26/10	9 H	Voie Verte	Martine
02/11	9 H	Marssal	Martine
09/11	9 H	Le Go	Françoise
16/11	9 H	Cap Découverte	Claude
23/11	9 H	Voie Verte	Martine
30/11	9 H	Chemin de bellevue	Claude
07/12	9 H	Les Avalats	Françoise
14/12	9 H	Ste Martiane	Claude
21/12	9 H	Cunac	Claude
28/12	9 H	Le Go	Martine



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



**MARCHE NORDIQUE 4ème trimestre 2018**

<b>Dates</b>	<b>Départ</b>	<b>Les samedis matin</b>	<b>Animateur</b>
08/09	9 H	Voie verte	Fabienne
15/09	9 H	Chemin de Bellevue	Martine
22/09	9 H	Les Avalats	Claude
29/09	9 H	Lac Bancalié	Fabienne
06/10	9 H	Cote Boisée	Claude
13/10	9 H	L'échappée verte Albi	Françoise
20/10	9 H	Les Fontaines	Claude
27/10	9 H	Le Go	Martine
03/11	9 H	Chemin de Bellevue	Claude
10/11	9 H	Cagnac	Claude
17/11	9 H	Les Avalats	Fabienne
24/11	9 H	Cunac	Françoise
01/12	9 H	Cap Découverte	Claude
08/12	9 H	Fréjairolles	Claude
15/12	9 H	Le Go	Françoise
22/12	9 H	Vacances	Pas d'animateur
29/12	9 H	Vacances	Pas d'animateur

Martine LASSERRE 07 79 82 31 09

Fabienne LAGAR 06 89 27 53 34

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.