



1er trimestre 2021

INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent place Marie Curie, place de la gare où 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)

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*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

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 -25% sur tout le magasin

Programme animation 1er trimestre 2021

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

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

- Départ place Marie Curie (devant l'école)



1er trimestre 2021

Groupe du dimanche départ place Marie Curie

Date	Départ	Circuits	Trajet A/R	Km	Niveau	Animateurs
03/01/21	Matinée départ 8h	Cap découverte	20	11	facile	Françoise
	Journée départ 8h	Cestayrols	45	22	Facile	Michel E
10/01/21	Matinée départ 8h	Monestiés : Le Ségur	40	11,3	moyen	Pascale
	Journée départ 8h	Les Avalats	15	20	Facile	Francis
17/01/21	Matinée départ 8h	Labastide Gabausse : les pigeonniers	40	11	Moyen	Didier
	Journée départ 8h	Saix	100	24	Moyen	Michel E
24/01/21	Matinée départ 8h	Broze	62	10,5	Facile	Martine
	Journée départ 7h45	St-Amans Valtoret	110	25	Moyen	Francis
31/01/21	Matinée départ 8h	Bonneval : le sentier des loups	40	12	Moyen	Françoise
	Journée départ 8h	Salvagnac	90	20	Moyen	Yvon
07/02/21	Matinée départ 8h	Connac Lavabre	86	11,8	Moyen	Didier
	Journée départ 8h	Pradinas	106	23	Moyen	Francis
14/02/21	Matinée départ 8h	Paulinet : sentier des bergers	62	11	Moyen	Jean
	Journée départ 7h45	Boissezon	116	23	Facile	Yvon
21/02/21	Matinée départ 8h	Loubers	60	11	Moyen	Anne
	Journée départ 7h45	Broquies	120	22	Moyen	Michel E
28/02/21	Matinée	La Salvetat-Peyrales : le chemin du Liort Pour ceux qui souhaitent faire les 14km prévoir un pique-nique	82	10 ou 14	Moyen	Michel S
	Journée départ 8h	Caroux	200	13	Difficile	Michel E



1er trimestre 2021

Groupe du dimanche départ place Marie Curie

Date	Départ	Circuits	Trajet A/R	Km	Niveau	Animateurs
07/03/21	Matinée départ 8h	Fenol - Aussac	40	11	Facile	Jean
	Journée départ 7h45	Ste Juliette sur Viaur	130	20	Moyen	Yvon
14/03/21	Matinée départ	Saint-André : le circuit de l'horloge	52	11,7	Moyen	Pascale ou Jean
	Journée départ 8h	Cordes	52	19	Moyen	Francis
21/03/21	Matinée 8h	Montredon : de Roucayrol à Lagriffoul par Lafargue et l'Hom haut Retour tardif	74	12	Moyen mais long	Pascale
	Journée départ					
28/03/21	Matinée départ 8h	Saint-Izaire le château	110	17	Moyen	Didier petite journée
	Journée départ 7h	Caroux	200	13	Difficile	Michel E

Week-ends raquettes prévus les 30 et 31 janvier 2021 ainsi que les 13 et 14 février 2021 : prendre contact avec Francis ou Michel E.

Important : les personnes désirant randonner le dimanche à la journée doivent OBLIGATOIREMENT s'inscrire (par téléphone) auprès des animateurs (Francis Yvon Michel) avant le vendredi 14 heures.

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 / Richard: 05 63 53 08 07/ 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



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

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

Dates	Départ	Bref descriptif Janvier 2021	km	Niveau	
05/01/2021	08h30	<u>Cunac</u> : Vagabondage. Parking : Cimetière de Cunac.	7km	Adapté	Claudie Anne
12/01/2021	08h30	<u>Teulet-Bellegarde</u> : Allons cueillir les bâtons. Parking : Pont de Cantarane.	6.5km	au	Gabriel Viviane
19/01/2021	08h30	<u>Mailhoc</u> : Réservoir de Fonrogue. Parking : cimetière.	7km	groupe	Anne Claudie
26/01/2021	08h30	<u>Valdéries</u> : Le pont aux ânes sur le Cérou. Parking : Lieu-dit Saint-Julien.	7km		Claudie Julie
Février 2021					
02/02/2021	08h30	<u>Arthès</u> : Fontaine de Méout. Parking : Lotissement, Les Terrasses du Tarn.	7km		Gabriel Viviane
09/02/2021	08h30	<u>Labastide-Débat</u> : Sentier des Panoramas. Parking : Labastide- Débat.	7km		Anne Claudie
16/02/2021 Vacances	Rando Famille	<u>Ambialet-Fabas</u> : Les highlands cattle. Canards, oies, cochons... La basse-cour.	7.3km		Claudie L'équipe
23/02/2021 vacances	Retour Tardif	<u>Tanus</u> : La Chapelle de las Planques. Parking : Pont de Tanus N88. Prévoir un en cas.	7km		Julie Claudie
Mars 2020					
02/03/2021	08h30	<u>Saint-Cirq</u> : Chants des Oiseaux. Parking : D74, virage. Sentier du Ségala.	6.5km		Claudie Gabriel
09/03/2021	Retour Tardif	<u>Vindrac-Alayrac</u> : Les Dunes Rouges. Parking : Gare de Vindrac. Prévoir un en cas.	7km		Guy Rosie
16/03/2021	08h30	<u>Ronel</u> : La Butte de Ronel et sa carrière. Parking : Eglise de Ronel.	7km		Anne Claudie
23/03/2021	08h30	<u>Cordes</u> : Rando + visite de Cordes. Parking : les Cabannes.	7km		Claudie Julie
30/03/2021	08h30	<u>Trébas</u> : Au fil de l'eau. Parking : Trébas.	8km		Claudie L'équipe



1er trimestre 2021

Groupe – rando plus du mardi

Départ : place Marie-Curie st-Juéry

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
05/01	13h	Terre-Clapier	13	Moyen	Richard
12/01	13h	Arthès : Cote de Pègues	13	Moyen	J-François
19/01	13h	Alos : Forêts et Campagnes	13	Moyen	Richard
26/01	13h	Arthès : Chemin de Sarlat	13	difficile	Jacques
02/02	13h	Ambialet : Les Deux Puechs	13	Moyen	Richard
09/02	13h	Le Fraysse : Comba-Granda	13	Moyen	J-François
16/02	13h	Cahuzac sur Vère : Entre Vignes et Châteaux	15	Moyen	Didier/Nadine
23/02	13h	Chemin des Mounaques	14	Moyen	Jacques
02/03	13h	Paulinet : Sentier des Bergers	13	Moyen	Richard
09/03	8h30	Lisle sur Tarn : La Toscane Lilloise	21km	Moyen	Didier/Nadine
16/03	13h	St-Cirgue	13	Moyen	J-François
23/03	13h	Padiès : Autour de St-Giraud	13	Moyen	Jacques
30/03	8h30	Les Salvages : Boucle de Gourteau	19km	moyen	Richard

Téléphones :

Richard 05.63.53.08.07 ; J- François 05.63.45.21.75 ; Jacques 05.63.61.10.65 ; Didier 06.41.42.14.67



1er trimestre 2021

Groupe – Mardi traditionnel - Départ parking de l'Albaret

Date	Départ	Circuits	Km circuit	niveau	Animateurs
05/01/2021		Pas de rando			
12/01/2021	13h	MAILHOC	11	F	Gérard
19/01/2021	13h	ARTHES LES HAUTS (Départ exceptionnel place F Mitterand à Arthes)	10,5	F/M	AMarie/ Claudine/ Geneviève/ Gérard
26/01/2021	13h	NOAILLES ROUMANOU	12	F	Roland
02/02/2021	13h	TECOU Sentier des 3 Clochers	11	F	Jacques/ Patrick
09/02/2021	13h	ROUMEGOUS LA BANCALIE	10,5	F	JClaude/ Roland
16/02/2021	13h	STE GEMME FONBONNE (Départ La Mélonie au fond du barrage)	12	F	J Claude/ Roland
23/02/2021	13h	BONNEVAL St SALVY	10,5	F/M	Roland
02/03/2021	13h	Sr JULIEN DU PUY (Départ lieu dit La Bartelle)	10,5	F	Claudine/ JClaude/Gérard
09/03/2021	13h	VIEUX	11,5	F	Claudine/ AMarie/ Geneviève
16/03/2021	13h	MONESTIES LE SOUECH	11	F/M	Roland/JClaude/Gérard
23/03/2021	13h	MOULARES	13,5	M	Pierre/ Claudine/ Jacques
30/03/2021	13h	LABASTIDE GABAUSSE	10	F	Claudine /Geneviève/ Gérard

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



1er trimestre 2021

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

Départ : Parking du complexe sportif de l'Albaret, 13h30.

Date	Départ	Bref descriptif Janvier 2021	Km	Niveau	Animateurs
07/01/21	13h30	<u>Le Garric</u> : Cap' Découverte.	6km	<i>Niveau</i>	BJC
14/01/21	13h30	<u>Sérénac</u> : Sentier de la forêt.	7km	<i>Adapté</i>	BJC
21/01/21	13h30	<u>Castelnau- de-Lévis</u> : Vagabondage.	7,6km	<i>Au Groupe</i>	Claudie
27/01/21	13h30	<u>Rosières</u> : Sentier du Cérou.	8,3km		Marie Claire
Février 2021					
04/02/21	13h30	<u>Rouffiac</u> : Chemins de Maussans	6km		BJC
11/02/21	13h30	<u>Labastide-Débat</u> : Variante courte.	7,6km		BJC
18/02/21 Vacances	13h30	Marsal : Nicolaï Greschny. Des fresques aux icônes.	7km		Claudie
25/02/21 vacances	13h30	<u>Mailhoc</u> : Réservoir de Fonrogue.	7km		BJC
Mars 2021					
04/03/21	13h30	<u>Lomers</u> : Boucle des Archéologues	9km Variante 5km5	<i>Niveau Adapté</i>	Marie Claire
11/03/21	13h30	<u>Andillac</u> : Sur les pas d'Eugénie et Maurice Musée du Cayla, retour tardif.	10km	<i>Au Groupe</i>	Claudie
18/03/21	13h30	<u>Alban</u> : Sentier de la Capélanie	7km		BJC
25/03/21	13h30	<u>Lamillarié</u> : Chemin « Dels Galloromans »	8km		Marie Claire

Bravo Jean-Claude : 05 63 53 02 57

Vinot Marie-Claire : 07 87 42 55 16



1^{ème} trimestre 2021

Groupe – Les gambettes du jeudi

Lieu de RDV : 13h Nouvelle place de la gare, vers le fond du parking.

Date	Départ	Circuits	Km	Niveau	Animateurs
07/01/21	13h	Le chemin du charbon : « On tire les Rois » à Saint Dalmaze !	10	Facile	Michèle Joëlle
14/01/21	13h	Fréjairrolles par monts et par vaux	12	Facile	Christiane Michou
21/01/21	8h	Journée : Lac de la Roucarié/Monestiés	18	Moyen	Christiane Michèle Guy
	13h	Après-midi : En visite à Cap Découverte	10	Facile	
28/01/21	13h	Cagnac les Mines /le Pinié	12	Moyen	Jean
04/02/21	13h	Florentin	12	Moyen	Christiane M.Lise Michou
11/02/21	8h	Journée : Naucelle	19	Moyen	Francis Jean
	13h	Après-midi : Cordes-sentier du causse	12,5	Moyen	
18/02/21	13h	(Vacances) Giroussens	11	Facile	Marylise/Christiane
25/02/21	13h	(Vacances) Fauch	12	Moyen	Chantal/Michèle
04/03/21	8h	Journée : Milhars/La Colombarié	20	Moyen	Francis André Fabienne
	13h	Après-midi : La Toscane lisloise	10	Moyen	
11/03/21	13h	Labastide-Débat	10,5	Facile	Chantal Christiane
18/03/21	8h	Journée : Serviès circuit du Pas du loup + Magrin	10	Facile	Christiane Michèle Joëlle
	13h	Après-midi : 14h visite du château de Magrin (7 €) + rando sur le Chemin du Pastel (retour tardif)	8	Facile	
25/03/21	8h	Journée : Villeneuve sur T. Lo Camin del Castanhals	19	Difficile	Jean Bernard.A Raymond
	13h	Après-midi : Mouziès-Teulet	10	Facile	

Coordonnatrice : Michèle Bounhiol : 06 74 05 45 33

Christiane : 06 32 02 07 67

Jean : 06 07 71 06 34

Francis : 07 86 40 86 02

André : 06 85 79 29 06



1er Trimestre 2021

Groupe – MARCHE NORDIQUE

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
06/01/2021	13 H 45	Les Avalats				Fabienne et Claude
13/01/2021	13 H 45	Lac Roucarie				Martine et Fabienne
20/01/2021	13 H 45	Cap Découverte				Jean louis et Claude
27/01/2021	13 H 45	Le Gô				Jean Louis et Martine
03/02/2021	13 H 45	Cagnac				Claude et Fabienne
10/02/2021	13 H 45	Sainte Martiane				Jean Louis et Fabienne
17/02/2021	13 H 45	Vacances				
24/02/2021	13 H 45	Le Gô				Martine et Jean Louis
03/03/2021	13 H 45	Arthés				Fabienne et Jean Louis
10/03/2021	13 H 45	Cunac (chemin du trail)				Claude et Jean Louis et Martine
17/03/2021	13 H 45	Cunac				Claude et Fabienne
24/03/2021	13 H 45	Saint Grégoire				Claude et Jean Louis
31/03/2021	13 H 45	Echappée verte (départ gare St Juéry)				Claude et Martine

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



Septembre et 4ème trimestre 2020

Groupe – MARCHE NORDIQUE

Vendredi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
						2 niveaux
08/01/2021	9 H	Chemins de Bellevue				Claude et Martine
15/01/2021	9 H	L'échappée verte				Françoise et Martine
22/01/2021	9 H	Chemin des Fontaines				Martine et Jean Louis
29/01/2021	9 H	Cap Découverte				Martine et Claude
05/02/2021	9 H	Lac de Fontbonne				Martine et Claude
12/02/2021	9 H	Marsal				Françoise et Jean Louis
19/02/2021	9 H	Vacances				
26/02/2021	9 H	Sainte Martiane				Françoise et Jean Louis
05/03/2021	9 H	Cunac (chemin du trail)				Claude et Martine
12/03/2021	9 H	Bellevue				Françoise et Jean Louis
19/03/2021	9 H	Voie Verte				Martine et Claude
26/03/2021	9 H	Les Avalats				Martine et Françoise



Groupe – MARCHE NORDIQUE

Samedi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
09/01/2021	9 H	Cagnac				Fabienne et Claude
16/01/2021	9 H	Voie Verte				Jean Louis et Claude
23/01/2021	9 H	Bellevue				Françoise et Jean Louis
30/01/2021	9 H	Cote Boisée				Claude et Fabienne
06/02/2021	9 H	Mouziés Teulet				Fabienne et Jean Louis
13/02/2021	9 H	Le Gô				Jean Louis et Françoise
20/02/2021	9 H	Vacances				
27/02/2021	9 H	Surprise !!!!				Claude
06/03/2021	9 H	Cambon				Fabienne
13/03/2021	9 H	Cunac (chemin du trail)				Claude
20/03/2021	9 H	Les Fontaines				Françoise
27/03/2021	9 H	Cote Boisée				Jean Louis