



2ème 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) mail : jeanetfrancoise12@orange.fr

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 -15% sur tout le magasin

Programme animation 2ème trimestre 2021

Assemblée annuelle de la rando : date non déterminée (à voir en fonction de la situation sanitaire)
Peut être en juin 2022 !!!

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)**



2^{er} trimestre 2021

Groupe du dimanche

Date	Départ	Circuits	Trajet aller retour	Km circuit	Niveau	Anim.
04/04/21	Matinée départ 8h	Bonneval : Le sentier des loups	40	11km	Moyen	Françoise
	Journée départ 7h	St Juliette sur Viaur	130	22	Moyen	Yvon
11/04/21	Matinée départ 8h	Marnaves	76	12,5	moyen	Pascale
	Journée départ 7h	St Amans Valtoret	110	25km	Moyen	Francis
18/04/21	Matinée départ 8h	Connac-Lavabre	86	11,8	Moyen	Didier
	Journée départ 7h	Clairvaux d'Aveyron	160	24km	Moyen	Francis
25/04/21	Matinée départ 8h	Valderies : Les 3 ponts	20	11	Moyen	Anne
	Journée départ 7h	Caroux	200	12km	Difficile	Michel
02/05/21	Matinée départ 8h	Villefranche de Rouergue	146	11		
	Journée départ 8h	Petite journée : Villefranche de Rouergue	146	16	Moyen	Jean S/ Michel S
09/05/21	Matinée départ 8h	Saint Grégoire/ Pègues	28	12	Moyen	Jean S/ Michel S
	Journée	Libre (1)				
16/05/21	Matinée départ 8h	Libre (1)				
	Journée départ 8h	Boissezon	116	23km	Moyen	Yvon
23/05/21	Matinée départ 8h	Saint Just du Viaur	74	11,8	Moyen	Didier
	Journée départ 8h	Naucelle	90	21km	Moyen	Michel
30/05/21	Matinée	Saint Dalmazy/ Brasc	74	10km	Moyen	Pascale
	Journée départ 7h	Caroux	200	12km	Difficile	Michel
06/06/21	Matinée départ 8h	Rando Surprise S'inscrire auprès des animateurs avant le 16 mai				
	Journée départ 8h	Rando Surprise S'inscrire auprès des animateurs avant le 16 mai				Yvon Francis Michel
13/06/21	Matinée départ 8h	Libre (1)				
	Journée dép. 8h45	Petite journée : Dourgne les 4 saints	120	16	Moyen	Jean S/ Michel S



Date	Départ	Circuits	Trajet aller retour	Km circuit	Niveau	Anim.
20/06/21	Matinée	Lespinassole	42	11,5	Moyen	Jean S/ Michel S
	Journée Dép.8h45	Vindrac	60	20km	Moyen	Francis
27/06/21	Matinée départ 8h	Matinée : Monteils les gorges de l'Aveyron (En pays Villefranchois p42)	100	10	Moyen	Pascale
	Journée départ 8h	Petite journée : Monteils les gorges de l'Aveyron (En pays Villefranchois p42)	100	10+6,5	Moyen	Pascale

Pascale K : 06 79 52 65 25 / Françoise P : 06 20 58 82 13 / Anne S : 06 82 79 51 75/ Jean S: 06 07 71 06 34 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

Rando dimanche à la journée : S'inscrire auprès des animateurs avant vendredi 14h" Merci

- (1) Pour les dates marquées « libre », s'il y a des personnes souhaitant prendre en charge des randonnées, merci de vous faire connaître. Il y a des circuits balisés facile à faire.



Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps.

« Douce rando »

Date	Départ	Bref descriptif Avril 2021	Randos Km	Niveau	Animateurs
06/04/21	13h	<u>SAINTE-GEMME</u> : Barrage de Fontbonne. Parking : La Mélonié	7km	Adapté au groupe	Julie Claudie
13/04/21	13h	<u>FRAISSINES</u> : Corniches du Tarn. Parking : Place de l'église.	7Km		Claudie L'équipe
20/04/21 Vacances Rando	13h Famille	<u>TEULET-BELLEGARDE</u> : Cueillette de bâtons de marche par les enfants. Parking : Pont de Cantarane.	7Km		Gabriel Viviane
27/04/21 Vacances	13h	<u>MONESTIES</u> : Sentier de la Borie Blanche. Parking : Monestiés. Prévoir Lampe Torche.	6Km5		Julie Claudie
		Mai 2021		Niveau	
04/05/21	13h	<u>PADIES</u> : Pierre Astier, sculptures. Parking : église du Tel.	7Km5	Adapté au groupe	Claudie L'équipe
11/05/21 Journée	8h30	<i>Petite journée</i> <u>LACROUZETTE</u> : Les rocs de Crémaussel Parking : Aire de pique-nique de Beyrès <i>Repas tiré du sac</i>	10Km		Anne Claudie
18/05/21	13h	<u>ARTHES</u> : Fontaine de Méout. Parking : Les Terrasses du Tarn.	7Km5		Gabriel Viviane
25/05/21	13h	<u>ASSAC</u> : Castela de Castelpanis. Parking : Assac.	6Km5		Claudie
Matin	Matin	Jun 2021 Changement d'horaire : 8h30		Matin	Matin
01/06/21	8h30	<u>LE FRAISSE</u> : Hameau de Lacalm. Pierre-Paul Laclau, sculpteur ébéniste.	7Km5	Niveau Adapté au groupe	Claudie L'équipe
08/06/21	8h30	<u>VALDERIES</u> : Vagabondage au fil du Cérou. Parking : Le Moulin de Boussac.	7Km		Anne Claudie
15/06/21	8h30	<i>Petite journée</i> <u>SAINT-SEVER DU MOUSTIER</u> : Le chemin des Catous. Musée des Arts Buissonniers. <i>Repas tiré du sac</i>	8Km		Claudie L'équipe
22/06/21	8h30	<u>LAUTREC</u> : Sentier de l'ail. Parking : Central Mercadial	7Km		Claudie L'équipe
29/06/21	8h30	<i>Petite journée</i> <u>LAVAL-ROQUECEZIERE</u> : A ne pas manquer. Parking : Roquecezière <i>Repas tiré du sac</i>	10Km	Niveau adapté au groupe	L'Equipe



2ème trimestre 2021

Groupe – RANDO-PLUS

ATTENTION, PLUSIEURS HORAIRES DE DEPART CAUSE COVID :

8 H 30

10 H 30

13 H 00

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
06/04	10 h 30	Le Séquestre, : les 2 puechs au sud d'Albi	16	Moyen	Richard
13/04	13H00	Cagnac les Mines :Le Pigné	13	Moyen	J-François
20/04	8 h 30	Combret 12	17	Moyen	Richard
27/04	13H00	Lespinasolle	12	Moyen	Jacques
04/05	10 h 30	Campagnac : entre pierres et coteaux	13	Moyen	Richard
11/05	8 h 30	Gaillac : les hauts de Gaillac	17	Moyen	Didier/Nadine
18/05	13H00	Le Travet	12	Moyen	Jacques
26/05	13H00	Moularès	10	Moyen	J-François
02/06	10 h 30	Giroussens : les Rives de l'Agout	13	Moyen	Richard
08/06	8 h 30	Villeneuve sur Vère à Noailles	17	Moyen	Laval Alain
15/06	13H00	Saint-Just : le Puech de Rouet	12	Moyen	Jacques
22/06	13H00	Carmaux : Ombre et Lumière	14	Moyen	J-François
29/06	10 h 30	Alos : entre vignes et Coteaux	14	Moyen	Richard

Richard 05 63 53 08 07

Jacques 05 63 45 01 92

Alain 06 77 36 30 55

Jean-François 05 63 45 21 75

Didier 06 41 42 14 67



2eme trimestre 2021

Groupe –MARDI TRADITIONNEL

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
06/04/21	13h	VIRAC	12	F	Gérard
13/04/21	13h	ST JEAN DELNOUS	10.5	F	J Claude/ Roland
20/04/21 1	13h	LE TEL OURADOU INFOURNATS (Départ Pont de La Roque côté Tarn)	12	F/M	J Claude/ Roland
27/04/21 1	13h	MASSALS	11	F/M	Jacques/ Patrick
04/05/21	13h	LE TRAVET (Départ Ruines du Château de La Roque au bord du DADOU D13)	11	F/M	Gérard/ Roland
11/05/21	13h	BOR ET BAR (Départ Pont de la Vicasse)	10	F/M	Jacques/ Patrick
18/05/21	13h	MILHARS Sentier du BONNAN	12	F/M	Gérard/ Roland
25/05/21	7h	PUYCELSI Sentier du patrimoine (Départ Parking bas du village)	12	F/MF	Mireille /Jacques/Patrick
01/06/21	7H	ST PIERRE DE TRIVISY	12.5	F/M	Claudine/ J Claude
08/06/21	7H	ST MICHEL DE VAX (Départ Dolmen de Vaour) (D15)	12	F/M	A Marie/ J Claude
15/06/21	6H30	Le SIDOBRE (Départ Lac du Merle à LACROUZETTE) (Pique nique)	12	F/M	Geneviève/ Jacques/ J claudine
22/06/21	6H30	NAJAC (Pique nique) (Départ Parking de la Frégère au bord de l'Aveyron)	12	M	Geneviève/ Jacques/ Claudine
29/06/21	6H30	MASSAGUEL/DOURGNE (Sur les pas de Dom ROBERT) (Pique nique)	12.5	M/D	Abi/Claudine/ Jacques/ Gérard
06/07/21 1	6H00	MAZAMET Chemin des Passes (Pique nique)	13	M/D	A Marie/ Jacques /

Il est recommandé d'arriver 5/10 minutes avant pour organiser le co-voiturage

Les horaires et destinations sont susceptibles d'évoluer en fonction des contraintes sanitaires gouvernementales inconnues à ce jour



2ème trimestre 2021

Groupe- RANDO DOUCE du Jeudi

Départ : Parking du Complexe Sportif de l'Albaret : 13h30 (Sauf précision)

Date	Départ	Circuits	Km	Niveau	Animateurs
Avril 2021					
01/04/2021	13h30	SERENAC Les Narcisses, les Scilles Jacinthes.	8km	Adapté au groupe	JP
08/04/2021	13h30	SALLES SUR CEROU La Croizade	6km	Adapté au groupe	JP
15/04/2021	13h30	FLORENTIN Sentier des Colombes	7km	Adapté au groupe	Marie Claire
22/04/2021	13h30	CARMAUX La Roucayré	7km	Adapté au groupe	JP
29/04/2021	13h30	TEULET Lou Cami de Théoulet	7km5	Adapté au groupe	JP
Mai 2021					
06/05/2021	13h30	LABASTIDE DENAT Sentier des Panoramas	7km6	Adapté au groupe	Marie Claire
13/05/2021	13h30	SAINT JUERY Chemin de Bellevue	7km5	Adapté au groupe	JP
20/05/2021	13h30	SIEURAC les Terres Blanches	6km	Adapté au groupe	JP
27/05/2021	13h30	SAINT GREGOIRE Pont de Corbières	6km	Adapté au groupe	Marie claire
Juin 2021					
03/06/2021	13h30	TONNAC Les Dunes de Maraval	8km5	Adapté au groupe	Marie claire
10/06/2021	13h30	CASTANET Chemin des Moines	8km	Adapté au groupe	JP
17/06/2021	13h30	MARSAL Les Hauts de Précontal	7km	Adapté au groupe	JP
24/06/2021	13h30	VILLEFRANCHE D'ALBI Le Circuit de Jaures	7km	Adapté au groupe	Marie claire
01/07/2021	8h30	ANDILLAC sur les pas d'Eugénie et Maurice Musée du Cayla (Repas tiré du sac)	10km	Adapté au groupe	Claudie

Vacances scolaires ou jour férié

Bravo Jean Claude : 05 63 53 02 57

Vinot Marie-Claire : 07 87 42 55 16



2 ème trimestre 2021

Groupe – Les gambettes du jeudi

Rendez-vous place de la Gare, vers le fond du parking. Attention aux heures de départ !

Date	Départ	Circuits	Km	Niveau	Animateurs
01/04/21	9h30 13h	Journée : Les deux boucles d'Assac Montroc par le Plo de Canac	18 10	Moyen Moyen	Yves-Christiane André
08/04/21	7h 13h	Payrac-Le Montalet Les terres rouges-Alayrac le Haut	20 9	Difficile Facile	Francis Guy
15/04/21	13h	Linéaire : Les Avalats -> Fabas (s'inscrire au plus tard le mardi pour la logistique)	13	Moyen	Yves-Michèle
22/04/21	7h 13h	Le Caroux Boucle Monestiés-Canitrot	A voir 12	Difficile Moyen	Francis Michèle-Christiane
29/04/21	9h30	Brousse le Château	13	Moyen	Christiane-Joëlle
06/05/21	7h 13h	Rando des Jonquilles à Lompla (12) Cambon du Temple-Puech Cabot	19 11	Moyen Moyen	Francis Jean
20/05/21	7h 13h	Lescure Jaoul : Le cheval du Roy Linéaire : Fabas -> Ambialet (s'inscrire)	20 12	Difficile Moyen	Francis Michèle-Christiane
27/05/21	12h30	Valdériès, le moulin de Boussac	12	Moyen	M.Lise-Christiane
03/06/21	7h 9h30	Le Caroux Parisot + biscuiterie Bruyère	A voir 13	Difficile Moyen	Francis Alain-Christiane
10/06/21	13h	La Condomine-Courris	12	Moyen	Patrick-Christiane
17/06/21	13h	St-André, le circuit de l'horloge	11	Moyen	Jean
24/06/21	7h 13h	La Galaube, la rigole St-Grégoire, Labastide -Vassals	21 11,5	Moyen Moyen	Francis André
01/07/21	9h30	Ferrières	17	Moyen	Christiane-Michèle

Pour les randos organisées par Francis, veuillez vous inscrire au plus tard le mardi au 07 86 40 86 02

Contacts : Michèle au 06 74 05 45 33 Christiane au 06 32 02 07 67 Jean au 06 07 71 06 34

André au 06 85 79 29 06 Guy au 06 88 27 84 27



2 ème trimestre 2021

Groupe – MARCHE NORDIQUE

MERCREDI 13 H 45

Date	Départ	Circuits			Animateurs
07/04/2021	13 H 45	Voie verte			Fabienne Claude
14/04/2021	13 H 45	Sainte Martiane			Jean Louis Martine
21/04/2021	13 H 45	Vacances			
28/04/2021	13 H 45	Cap Découverte			Claude Jean Louis
05/05/2021	13 H 45	Cagnac – les Homps			Claude Fabienne
12/05/2021	13 H 45	Echappée verte			Martine Jean Louis
19/05/2021	13 H 45	La Roucarié			Claude Fabienne
26/05/2021	13 H 45	Les fontaines			Martine Jean louis
02/06/2021	13 H 45	Côte boisée			Claude Jean Louis
09/06/2021	13 H 45	Cunac			Fabienne Martine
16/06/2021	13 H 45	Sérénac			Claude Jean Louis
23/06/2021	13 H 45	Pampelonne avec soirée pique-nique			TOUS
30/06/2021	13 H 45	Lac Bancalié			Jean Louis Claude
	13 H 45				



VENDREDI 9 H

Date	Départ	Circuits				Animateurs
02/04/2021	9 H	Cagnac				C/JL
09/04/2021	9 H	Lac Roucarié				M/JL
16/04/2021	9 H	Fontbonne				C/F
23/04/2021	9 H	Vacances				
30/04/2021	9 H	Les Avalats				M/C
07/05/2021	9 H	Echappée verte				C/F
14/05/2021	9 H	Cambon				JL/C
21/05/2021	9 H	Lac Roucarié				C/F
28/05/2021	9 H	Terre-Clapier				M/F
04/06/2021	9 H	Voie verte Lombers				C/JL
11/06/2021	9 H	Lac Roucarié				M/JL
18/06/2021	9 H	Le moulin de Vassal				C/M
25/06/2021	9 H	Surprise				Tous
	9 H					



SAMEDI 9 H

Date	Départ	Circuits				Animateurs
03/04/2021	9 H	Cap Découverte				Claude/F
10/04/2021	9 H	Arthés				F/JL
17/04/2021	9 H	Marsal				Jean Louis/C
24/04/2021	9 H	Vacances				
01/05/2021	9 H	Férieré				
08/05/2021	9 H	Férieré				
15/05/2021	9 H	Les fontaines				Fabienne/JL
22/05/2021	9 H	Lescure				Claude
29/05/2021	9 H	Fréjairolles				Fabienne/F
05/06/2021	9 H	Le Gô/Fontaines				Jean Louis/C
12/06/2021	9 H	Marsal les crêtes				Fabienne/C
19/06/2021	9 H	Echappée verte				Jean Louis
26/06/2021	9 H	Bellevue				Jean Louis
	9 H					

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