



1er trimestre 2022

INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent place Marie Curie, place de 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: 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 ou après-midi (voir programme) Douce rando : Claudie Bou (06 41 59 46 82) Départ place ancienne gare.

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 x 11) à votre adresse (si vous n'avez pas d'adresse internet)**

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 1er trimestre 2022

23 janvier : Loto Occitan

19 février : Loto du Capial

20 mars :Trail des Forgerons

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

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 2022

Groupe du dimanche matin

Date	Départ	Circuits	Trajet aller retour	Km circuit	Niveau	Anim.
02/01/22	Matinée départ 8h	Saint Juéry : Chemin de bellevue		10		En autonomie
09/01/22	Matinée départ 8h	Le Fraysse -Alban	40	10	Facile	Pascale
16/01/22	Matinée départ 8h	Castelnaud de Montmiral : Chemin de gradille	74	11	Facile	Jean
23/01/22	Matinée départ 8h	Vieux Toscane Tarnaise	68	11	Facile	Didier
30/01/22	Matinée départ 8h	Labastide Dénat : Les panoramas	22	11	Facile	Anne
06/02/22	Matinée départ 8h	Lombers : Sentier du vieux chêne	48	12	Facile	Pascale Jean
	Journée départ 8h	Lombers : Sentier du vieux chêne + sentier des l'Autan	48	12+7	Moyen	
13/02/22	Matinée départ 8h	Villeneuve : Le sentier de Massalgues	50	12	Moyen	Jacques Jean
20/02/22	Matinée départ 8h	Saint Pierre du Puy-Giroussens	90	10	Facile	Didier
27/02/22	Matinée départ 8h	Florentin	40	12	Facile	Jean
06/03/22	Matinée départ 8h	Bonneval : Sentier du loup	40	12	Moyen	Françoise
13/03/22	Matinée départ 8h	Linéaire : De Lacapelle à Saint Martin par le GR46 puis PR	90	10,5	Facile	Pascale
	Journée départ 8h	Linéaire : De Lacapelle à Saint Martin par le GR46 et le sentier du château de Lagarde	90	18,5km	Moyen	Pascale
20/03/22		Trail des forgerons				
27/03/22	Journée départ 8h	De saint Juéry le château à Martrin (sentier de Jouvayrac)	95	9	Moyen	Didier Michel S
				6	Facile	

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 S : 06 78 19 15 59/ Jacques L : 06 15 72 27 80



1er trimestre 2022

Randonnée du dimanche à la journée

Des randonnées pourront être prévues chaque dimanche en fonction des personnes inscrites au préalable et définies en fonction des conditions météorologiques.

L'inscription doit être réalisée auprès des animateurs :

Michel Ehrhard : 06 16 66 52 20

François Fasan : 07 86 40 86 02

Yvon Frayssinet : 06 84 77 49 05

Groupe WhatsApp « les 3 seigneurs »

avant le vendredi 14h .

L'heure de départ ainsi que le lieu de rendez-vous sont fixés suivants les critères qui précèdent et transmis au plus tard **le samedi 18h aux participants.**



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

« Douce rando du Mardi »

Départ : Mardi : 13h Saint - Juéry, place de l'ancienne gare.

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Animateurs
		Janvier 2022		
		<i>La brume s'est levée, le soleil s'est mis à briller</i>		
04/01/2022	13 h	<u>Livers - Cazelles</u> : De Châteaux en Châteaux.	7km	Claudie Anne
11/01/2022	13 h	<u>Marsal</u> : La boucle du Vicomte. (Atton II (945-990) épouse Raingarde, Vicomtesse de Nimes.	8km	Pierre
18/01/2022	13 h	<u>Lombers</u> : Chemin secret de l'Autan.	6,5km	Gabriel et Viviane
25/01/2022	13 h	<u>Carmaux</u> : Découverte du patrimoine citadin. « Sur les pas de Jaurès »	7km	L'équipe Julie
		Février 2022		
		<i>Tempête de neige dans la nuit, beau soleil</i>		
01/02/2022	13 h	<u>Saint-Juéry</u> : La passerelle, un lien stratégique. Le Chaos de Caramentran.	7km	Claudie
08/02/2022	13 h	<u>Ambialet</u> : Maillage, Ruisseau de Blasou par la Resse.	7km	Gabriel et Viviane
15/02/2022	13 h	<u>Dénat</u> : Balades en Albigeois. Les boucles de l'Assou.	7km	Anne Claudie
22/02/2022 Vacances	13 h Famille	<u>Rando Famille</u> : Pays Cordais. Les Grottes Meulières par Clayrac.	7km	L'équipe
		Mars 2022		
		<i>Gelée dure ce matin, le soleil est superbe.</i>		
01/03/2021 Vacances	13 h Famille	<u>Rando Famille</u> : <u>Crespinet-Sérénac</u> : Pécotte, ancien bac. Chapelle romane des Farguettes.	7km	Anne Claudie
08/03/2021	13 h	<u>Terre-Clapier</u> : Saint Salvy de Fourestès. Chemin entre Vallons et Collines.	8km	Claudie L'équipe
15/03/2021	13 h	<u>Le Fraysse</u> : Chemin de Pierre-Paul Laclau. Eglise de Lacalm.	7km	Gabriel et Viviane
22/03/2021	13 h	<u>Roumegoux</u> : Chemin des Mûres.	8km	Bravo Les 4
29/03/2021	13 h	<u>Tanus</u> : Notre-Dame de Las Planques. Un millénaire d'existence.	7.5km	Claudie Julie

Contact : Anne : 06 82 79 51 75 Claudie : 06 41 59 46 82 Gabriel Viviane : 06 03 87 78 06

Douce Rando :

: Janvier, Février, Mars, Avril (randonnée l'après-midi) Mai, Juin (le matin)



1ere trimestre 2022

Groupe – rando-plus du mardi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
04/01	13 H	Saint Grégoire	12	Moyen	Jean François
11/01	13 H	Florentin	13	Moyen	Jean
18/01	13 H	Méout	12	Moyen	Jacques
25/01	13 H	Rouffiac – Puech de Mourens	10	Facile	Didier
01/02	13 H	Cambon du Temple-Puech Cabot	11,5	Moyen	Jean
08/02	13 H	Labastide Gabausse – sentier des Pigeonniers	11	Facile	Didier
15/02	13 H	Chapelle des Planques	12	Moyen	Jean François
22/02	13 H	Valdéries – Pont de Maux	12	Moyen	Jacques
01/03	13 H	Monestiés – boucle du château St Hyppolite	12,5	Moyen	Didier
08/03	13 H	Trébas	13	Moyen	Jean François
15/03	13 H	St Just sur Viaur – roc de Miramont	12	Moyen	Jacques
22/03	13 H	Canitrot- Monestiés	12	Moyen	Jean
29/03	13 H	Cestayrol-Coteaux Albigeois	10,5	Moyen	Didier
		Richard : 05 63 53 08 07			
		Jean François : 05 63 45 21 75			
		Didier : 06 41 42 14 67			
		Jacques : 06 52 61 10 65			
		Jean : 06 07 71 06 34			



1er trimestre 2022

Groupe ----- mardi traditionnel Départ parking de Lalbaret

Date	Départ	Circuits	Km circuit	NIVEAU	Animateurs
04/01/2022	13H	BELLEGARDE	10	F	Roland
11/01/2022	13H	ORBAN POUZOLS (Départ Pouzols)	10,5	F	Jacques/ Patrick
18/01/2022	13H	VILLENEUVE SENTIER DU FACTEUR	10,5	F	Gérard
25/01/2022	13H	CAGNAC ST QUINTIN (Départ parking au bas de la côte de DRIGNAC)	11	F	Gérard
01/02/2022	13H	MARSAL (Départ cimetièrè)	10,5	F/M	Claudine/ AMarie/ Roland
08/02/2022	13H	STE GEMME LES MINEURS	10,5	F	Jacques /Patrick
15/02/2022	13H	ITZAC SENTIERS ET BOIS (Départ Cimetière Larmandie)	10	F	A Marie/ Claudine
22/02/2022	13H	SALLES/CEROU ST MARTIN DE CAMMARC	11,5	F	Roland
01/03/2022	13H	BROZE	10,5	F	Amarie/ Claudine/ Geneviève
08/03/2022	13H	BONNEVAL ST ANDRE	10,5	F/M	Roland
15/03/2022	13H	GRADILLE VORS (Départ chapelle de Gradille)	10,5	F	Gérard/ Roland
22/03/2022	13H	AMBIALET LES 2 PUECHS	10	M	Jacques/ Patrick
29/03/2022	13H	VIEUX/ANDILLAC	12	F/M	Jacques/ JClaude

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



1^{er} trimestre 2022

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

Départ : Parking du Complexe Sportif de l'Albaret, 13h30

<i>Date</i>	<i>Départ</i>	<i>Circuits</i>	<i>Km circuit</i>	<i>Niveau</i>	<i>Animateurs</i>
Janvier 2022					
06/01/22	13h30	<u>CAGNAC Les mines</u> : Balade en sol mineur. La Cité des Homps.	6,0	Adapté au groupe	Claudie JCB
13/01/22	13h30	<u>FLORENTIN</u> : Sentier des Colombes.	7,0		JCB
20/01/22	13h30	<u>AMBIALET</u> : Le Cluzel de l'Oubiège.	8,0		Marie- Claire
27/01/22	13h30	<u>CAP DECOUVERTE ...</u>	6,0		JCB
Février 2022					
03/02/22	13h30	<u>ROUFFIAC</u> : Circuit du Puech de Mourens (variante).	7,5	Adapté au groupe	Claudie JCB
10/02/22	13h30	<u>BELLEGARDE</u> : Circuit du Vicomte	9,0		JCB
17/02/22	13h30	<u>GAYCRE</u> : Gaycre par les Rivages.	7,5		JCB
24/02/22	13h30	<u>AMBIALET</u> : BONNEVAL, Circuit de Combelebar (La combe du loup).	7,5		JCB
Mars 2022					
03/03/22	13h30	<u>PAYS CORDAIS</u> : Boucle de Mouzieys – Panens.	9,0	Adapté au groupe	JCB
10/03/22	13h30	<u>LE GARRIC</u> : Los Caminaïres Del Garric.	6,0		JCB
17/03/22	13h30	<u>MIRANDOL- BOURGNOUNAC</u> : Le Vieux Moulin.	7,0		Marie- Claire
24/03/22	13h30	<u>CASTANET</u> : Le Chemin des Moines (variante).	8,0		JCB
31/03/22	13h30	<u>Forêt de SERENAC</u> : Jonquilles, Scilles...	8,0		JCB

Vacances scolaires



1er trimestre 2022

Groupe – Les gambettes du jeudi

Lieu de RDV : Nouvelle place de la gare.

Coordonnatrice : Michèle Bounhiol 06 74 05 45 33

Date	Départ	Circuits	km circuit	Dénivelé	Animateurs
06/01/2022	13 h	Ambialet-Courris On tire les rois ! (goûter partagé)	9,5	350	Christiane Michèle
13/01/2022	8 h 13 h	Autour de Saint Grégoire Saint Grégoire	19 12,5	400 350	Francis* Jean
20/01/2022	13 h	Vindrac-Alayrac : Les dunes de Maraval	13	300	Christiane Michou Francis
27/01/2022	13 h	Bernac	11	120	Yves Michou Joëlle
03/02/2022	7h30 13 h	Trébas-Combradet Cagnac : Le bois de Saint-Quintin	18 12	690 350	Francis* Michèle Marc
10/02/2022	13 h	Cahuzac sur Vère : Le chemin de Saint Hussou	13	300	Christiane Michèle
17/02/2022	13 h	Lescure d'Albigeois : la côte boisée	12	300	Joëlle Patrick
Vacances 24/02/2022	7h30 13 h	Saint-Gauzens Lac de Fontbonne, au départ de Ste Gemme	19 13	400 400	Francis* Jean
Vacances 03/03/2022	13 h	Moularès : Boucle de Grammont	13	300	Yves Patrick Joëlle



1er trimestre 2022

Groupe – Les gambettes du jeudi (suite)

10/03/2022	7 h	Castelnau de Brassac	19	520	Francis*
	13 h	Cambon	12,5	350	Christiane
17/03/2022	13 h	Marssac rive droite Visite commentée de la chapelle du Carla	11	230	Michou Alain Francis
24/03/2022	13 h	Montroc : La Roquegardié	12	450	Francis Christiane
Horaires d'été 31/03/2022	8 h	Pic de Nore	16	500	Francis*

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

Contacts : Christiane au 06 32 02 07 67 Jean au 06 07 71 06 34

Joëlle au 06 82 86 57 33 Michou au 06 15 78 53 12



1er trimestre 2022

Groupe – MARCHE NORDIQUE

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
05/01/2022	13 H 45	Les Avalats				Fabienne et Jean Louis
12/01/2022	13 H 45	Lac de la Roucarié				Claude et Fabienne
19/01/2022	13 H 45	Les trois ruisseaux Bellegarde				Claude et Fabienne
26/01/2022	13 H 45	Terre clapiér				Claude
02/02/2022	13 H 45	Chemin de Bellevue				Fabienne et Martine
09/02/2022	13 H 45	Sainte Martiane				Claude
16/02/2022	13 H 45	Voie verte de Lombers				Fabienne et Martine
23/02/2022	13 H 45	Pas de MN				Vacances
02/03/2022	13 H 45	Lac Roucarié				Martine et Jean Louis
09/03/2022	13 H 45	Cap découverte (entraînement trail) 2 groupes				Claude et fabienne
16/03/2022	13 H 45	Parcours du trail 2 groupes				Claude et Fabienne
23/03/2022	13 H 45	Cap Découverte-Sainte Marguerite				Fabienne et Martine
30/03/2022	13 H 45	Moularés				Claude
	13 H 45					
	13 H 45					
	13 H 45					
	13 H 45					

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



Vendredi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
						<u>2 niveaux</u>
07/01/2022	9 H	Chemins de Bellevue				Claude et Martine
14/01/2022	9 H	Voie verte Saliés				Martine et Jean Louis
21/01/2022	9 H	Les Avalats				Martine et Jean Louis
28/01/2022	9 H	Cap Découverte				Martine et Claude
04/02/2022	9 H	Le Gô				Martine et Jean Louis
11/02/2022	9 H	Marsal				Françoise et Claude
18/02/2022	9 H	Sentier des Fontaines				Françoise et Jean Louis
25/02/2022	9 H	Pas de MN				Vacances
04/03/2022	9 H	Teulet chapelle de Taillefer				Martine et Françoise
11/03/2022	9 H	Préparation trail 2 groupes Cote boisée				Claude et Martine
18/03/2022	9 H	Cunac				Claude et Jean Louis
25/03/2022	9 H	Fontbonne				Claude et Françoise
	9 H					
	9 H					
	9 H					
	9 H					



Samedi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
08/01/2022	9 H	Cagnac				Claude
15/01/2022	9 H	Voie verte Cagnac				Jean Louis et Fabienne
22/01/2022	9 H	Le Gô				Fabienne
29/01/2022	9 H	Cambon				Jean Louis et Fabienne
05/02/2022	9 H	Arthès/Lescure				Fabienne et Jean Louis
12/02/2022	9 H	Cunac				Jean Louis
19/02/2022	9 H	Chemin de bellevue				Claude
26/02/2022	9 H	Pas de MN				Vacances
05/03/2022	9 H	Le Gô				Jean Louis
12/03/2022	9 H	Chemin de Bellevue				Fabienne et Claude
19/03/2022	9 H	Les Avalats				Fabienne
26/03/2022	9 H	Cambon				Claude
	9 H					
	9 H					
	9 H					