



2ème trimestre 2022

INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent des parkings derrière la salle de spectacle « 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 derrière la salle de spectacle « la gare »

Dimanche journée : Michel Ehrhard (06 16 66 52 20) Départ derrière la salle de spectacle « la gare »

Lundi (sortie bien-être) : Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ derrière la salle de spectacle « la gare »

Mardi matin ou après-midi (voir programme) Douce rando : Claudie Bou (06 41 59 46 82) . Départ derrière la salle de spectacle « la 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).

Départ derrière la salle de spectacle « la gare »

Jeudi après midi : (env 12 Km et petites journées) Michèle Bounhiol (06 74 05 45 33) . Départ derrière la salle de spectacle « 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 derrière la salle de spectacle « la gare »

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 trimestre 2022

Samedi 23 avril : Rallye du Viaur, rando le matin (11 km), repas sur place possible (10€)

19 au 22 mai : Exposition sections artistiques du Capial

22 mai :Vide grenier du Capial

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 parking derrière la salle de spectacle « la gare »**



2ème trimestre 2022

Groupe du dimanche

Date	Départ	Circuits	Trajet aller retour	Km circuit	Niveau	Anim.
03/04/22	8h	Técou : sentier des clochers	60	10,5	Facile	Françoise
10/04/22 Prés. 1	8h	Salvagnac : les hauts de Maladène retour tardif pique-nique possible	100	14	Moyen	Sandrine
17/04/22 we Pâques	8h	Saint Cirgues : départ de Sérénac	28	12	Moyen	Jean
23/04/2022	8h	Rallye du Viaur organisé par Viaur Vivant Repas sur place possible (10 €)	80	11	Moyen	Viaur vivant
24/04/22 Prés. 2	8h	Padiès : lac de Saint Géraud	50	12,5	Facile	Jean
01/05/22	8h	Villelongue : rando+ visite musée de la résistance (prévoir 3€)	80	10	Facile	Anne
08/05/22	8h	Lacrouzette : lac du Merle	100	17	Moyen	Jean
15/05/22		LIBRE				
22/05/22	8h	Costes -Gozon	120	13	Facile	Didier
		Costes-Gozon et Melvieu	130	19	Moyen	
29/05/22 we Ascension	8h	Crespin : l'Andouquette	40	11	Moyen	Sandrine
05/06/22 we pentecôte	8h	Roumégoux : le chemin des mûres	48	10	Facile	Sandrine et Anne
		Roumégoux: le chemin des mûres + tour du lac	48	18	Moyen	
12/06/22 Législ.1	8h	Calmont : le sentier des 3 clochers (Les monts et lacs du Lévezou p 14)	120	12,5	Facile	Pascale
19/06/22 Législ. 2	Horaire décalé 9h	Caylus : balade des hameaux de Burguet à la Salle	120	16	Moyen	Pascale
26/06/22	8h	Bassin du Lampy : entre forêt et rigoles sur les pas de PP Riquet	150	16	Facile	Didier
03/07/22	8h	Viala du Tarn : le Minier Finir la journée sur les bords du Tarn (plage du Mas de la Nauc)	150	15	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 S: 06 78 19 15 59/ Jacques L: 06 15 72 27 80/ Sandrine C : 06 11 86 96 18



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 : Parking de l'ancienne gare, 13h ou 8h30

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Animateurs
		Avril 2022		
		<i>Sortez fleurs ! Sur les collines et sur les prés</i>		
05/04/2022	13 h	<u>Le Fraysse</u> : St-Jean-du-Salès. Par la cascade de la Pissarotte (Pisse Petit)	7,5km	Claudie Monique
12/04/2022	13 h	<u>Ste-Gemme</u> : Barrage de Fontbonne (Bonne Source)	7,5km	Gabriel Viviane
19/04/2022	13 h	<u>Ambialet</u> : Découverte du Balisage. Les Cabannes Je compte sur vous. Très convivial ...		Claudie L'Equipe
26/04/2022 Vacances	13 h	<u>Castelnau de Montmirail</u> : Chemin de Gradille	8,5km	Anne
		Mai 2022		
		<i>Paraît soudain toute la splendeur du soleil</i>		
03/05/2022 Vacances	08h30	<u>Fraissines</u> : Corniches du Tarn. <u>Tous à nos sécateurs.</u> Nous nettoierons les supports des balises (lierre)	6,5km	Anne Claudie
10/05/2022	08h30	<u>Alayrac, Itzac</u> : Les hameaux jardins	7km	Guy Rosie
17/05/2022	08h30	<u>Albi</u> : Nos jardins de vie, une broderie classique (palais de la Berbie) Le parc Rochemade, jardins remarquables...	8km	Gabriel Viviane
24/05/2022 Journée	08h	<u>Burlats</u> : Par l'étroite vallée de L'Agout. Architecture Romane Classique. Visite : 1h30-4,5€. Repas tiré du sac	10km	Claudie L'équipe
31/05/2022	08h30	<u>Pampelonne-Thuriès</u> , par le sentier botanique	7km	Julie Claudie
		Juin 2022		
		<i>Les oiseaux chantent matin et soir</i>		
07/06/2022 journée	08h30	<u>Le Travet</u> : Costes-Auriès, Vallée sauvage du Dadou Repas tiré du sac ou Repas restaurant...	10km	Pierre Claudie
14/06/2022	08h30	<u>Arthès</u> : Fontaine de Méout. Rando festive.	8km	Gabriel Viviane
21/06/2022	08h30	<u>Sieurac</u> : Chemin des Terres Blanches	7km	Anne
28/06/2022	08h30	<u>Rando libre</u>		

Rallye du Viaur : Samedi 23 avril 2022 organisé par Viaur Vivant et Lo Capial. Repas sur place (10€)

Départ : 8h, place de l'ancienne gare, Saint-Juéry.

Contact :

Anne : 06 82 79 51 75, Claudie : 06 41 59 46 82, Gabriel Viviane : 06 03 87 78 06, Julie : 06 21 46 13 82



2ème trimestre 2022

Groupe – rando-plus du mardi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
5 /04	13 H	Pont de Cirou	12	Moyen	Jacques
12/04	13 H	Villeneuve sur Tarn- Les Castalhnac	14	Moyen	Jean François
19/04	13 H	Bournazel à Mouziéys - Panens	12,5	Moyen	Didier
23/04	8H	Rallye du Viaur organisé par Viaur Vivant Repas sur place possible (10€)	11	Moyen	Viaur Vivant
26/04	13 H	Cambon du Temple – Puech Cabot	12	Moyen	Jean
03/05	13 H	Port de la Besse	14	Moyen	Jacques
10/05	13 H	Saint Jean Delnous	12	Moyen	Jean François
17/05	13 H	Sénoüillac – Sentier des 4 chateaux	14	Moyen	Didier
24/05	13 H	Salles sur Cérou	13,5	Moyen	Jean
31/05	13 H	Saint Just sur Viaur – Roc de Miramont	12	Moyen	Jacques
07/06	13 H	Lespinassole	12	Moyen	Jean
14/06	13 H	Lautrec	13	Moyen	Jean François
21/06	13 H	Miolles	11,5	Moyen	Francette/Martine
28/06	13 H	Pont de Thuries – Las Planques	15	Difficile	Jacques
		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			



2ème trimestre 2022

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

Date	Départ	Circuits	Km circuit	NIVEAU	Animateurs
05/04/2022	13H	MASSALS	11,5	F/M	Jclaude /Roland
12/04/2022	13H	ARIFAT (Départ Château) ROQUEGARDIE	11	M	Gérard/ Roland
19/04/2022	13H	CASTELNAU DE MONTMIRAIL CHÂTEAU DE LAGARDE	12,5	F/M	Jacques/ Patrick
23/04/2022	8H	Rallye du Viaur organisé par Viaur Vivant Repas sur place possible (10€)	11	Moyen	Viaur Vivant
26/04/2022	13H	JOUQUEVIEL LES INFOURNATS (Départ Pont de La Roque côté Tarn)	12	M	Jclaude /Gérard
03/05/2022	13H	MOULARES	11	F	Roland/ Gérard
10/05/2022	13H	PRUNET (Départ Pont de Cirou)	11	F/M	Jacques/Patrick
17/05/2022	13H	TONNAC MARAVAL (Départ gare de Cordes Vindrac côté Tonnac)	10	F	Gérard
24/05/2022	13H	SERENAC LA MERIDIENNE (Départ Pécottes)	11	M	Gérard /Jclaude
31/05/2022	7H	PONT DE LA ROQUE(Coté Aveyron) BIBAL LE ROUECH	11	M	Roland /JClaude
07/06/2022	7H	QUINS LES CHAPELLES (Restaurant possible le midi: précisions au cours des randos (inscriptions obligatoires auprès de Roland avant le 31/05/2022 impérativement)).	11	F/M	Roland /Jclaude /Jacques
14/06/2022	7H	PAMPELONNE LES CRETES (Départ camping). Pique nique	11	M+	Gérard/ Jclaude/Patrick/ Jacques
21/06/2022	6h30	BROUSSE LE CHÂTEAU (Pique nique)	12	M	Claudine /Geneviève /Jclaude/ Jacques
28/06/2022	6H30	COMBRET (Pique-nique)	13,5	M/D	Claudine/ Geneviève /Jclaude
05/07/2021	6h30	MONTREDON(Croix du Capelo) à ARIFAT. Linéaire avec transfert voitures (Pique nique)	13,5	M/D	Claudine /Geneviève/ Jacques/ Gérard

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



2^{ème} trimestre 2022 Groupe RANDO DOUCE du jeudi

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

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
Avril 2022					
07/04/2022	13h30	REALMONT : Sentier des Tendes+Puech du Caylou.	9,5	Adapté au groupe	BJC
14/04/2022	13h30	SOUEL : Sentier du Causse	7,8	Adapté au groupe	BJC
21/04/2022	13h30	Le SEGUR : Circuit de Mazens	8,0	Adapté au groupe	MCV Bernard
23 /04/2022	8H00	Rallye du Viaur organisé par Viaur Vivant (repas sur place possible 10 €)	11	Moyen	Viaur Vivant
28/04/2022	13h30	Miolles : Sentier des Vignes et Vergers.	7,0	Adapté au groupe	Claudie
Mai 2022					
05/05/2022	13h30	PAMPELONNE : Sentier de Thuriès et de la Lande.	8,0	Adapté au groupe	MCV
12/05/2022	13h30	Roumégoux, Saint-Antonin de Lacalm. Retenue de la Bancalié, Sentier du Lac.	9,5	Adapté au groupe	BJC
19/05/2022	13h30	SALLES : Vallée du Cérou , St Martin de Cammac	8,5	Adapté au groupe	Bernard
26/05/2022	13h30	Cestayrol : Sentier des Côteaux	9,0	Adapté au groupe	BJC
Juin 2022					
02/06/2022	13h30	Le Travet : Le Chemin des Vallées.	8,0	Adapté au groupe	Daniel Jean Luc
09/06/2022	13h30	Cadix-Trébas : GAYCRE par les Rivages.	8,0	Adapté au groupe	MCV
16/06/2022	13h30	TANUS : Sentier de Las Planques.	8,5	Adapté au groupe	BJC
23/06/2022	13h30	TEILLET : Boucle de Razisse.	8,0	Adapté au groupe	BJC
30/06/2022	13h30	Carlus : Les coteaux de Carlus.	9,0	Adapté au groupe	BJC
Juillet 2022					
07/07/2022	A définir	PAMPELONNE : Sentier des champs aux moulins Pique nique	10	Adapté au groupe	BJC MCV

Vacances scolaires



2em 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
07/04/2022	13h	Boucle de Souel à St Jean (avec piste noire !)	12km750	420	Yves-Michou
14/04/2022	7h	Caroux : Plo des Brus Serre de More	14	800	Francis*
	13h	Livers : Pointe à Pitre	12km800	400	Michou-M.Lise
21/04/2022	13h	Montredon-Labessonnié	13,5	500	Jean
23/04/2022		Rallye du Viaur organisé par Viaur Vivant (repas sur place possible 10 €)	11	moyen	Viaur Vivant
28/04/2022	7h	Bruniquel - Montricoux	19	400	Michel E*
	13h	Montfranc	14km	400	André-Michou
05/05/2022	13h	Masnau-Massuguiès	12km300	420	André-Michou
12/05/2022	7h	Frayse sur Agout	19	700	Francis*
	13h	Mouziès-Teulet	10km	400	Michou-Clau
19/05/2022	13h	Sérénac-St Cirque	11km700	500	Yves-Michèle
26/05/2022	7h	Les Mille Marches	18	700	Martine*
	Ascension 13h	Padiès	11km200	510	Mimi-Michou



2ème trimestre 2022

Gambettes du jeudi (suite)

02/06/2022	13h	Montfa + visite du château en rénovation (2€)	12km500	270	Chantal
09/06/2022	8h	Salvagnac Ouest de Sivens	20	300	Yves*
	13h	Giroussens	11	320	Jean
16/06/2022	7h	L'Hospitalet du Larzac : les diaclases et la source du Dourzon (participation aux frais de covoiturage)	15	550	Michèle-Christiane
23/06/2022	7h	Pic de Nore	16	500	Francis*
	13h	A voir			Michel Doin
30/06/2022	7h30	Bonneval + sentier du loup	21	650	Francis*
	13h	Sentier du loup	11km	420	Tous
		Repas de fin de saison : auberge espagnole			
07/07/2022	8h	Castres : rando citadine (La Gourjade, coche d'eau)	A voir		Joëlle- Michèle

*** Pour les randos organisées à la journée, veuillez-vous inscrire au plus tard le mardi auprès de l'animateur.**

Contacts : Christiane au 06 32 02 07 67 Jean au 06 07 71 06 34 Francis au 07 86 40 86 02

Yves au 06 84 95 17 75 Joëlle au 06 82 86 57 33 Michou au 06 15 78 53 12 Michel E au 06 16 66 52 20

André au 06 85 79 29 06 Martine au 06 79 64 49 68 Chantal au 06 09 37 39 34



2 ème trimestre 2022

Groupe – MARCHE NORDIQUE

MERCREDI 13 H 45

Date	Départ	Circuits			Animateurs
06/04/2022	13 H 45	Voie verte			Fabienne Claude
13/04/2022	13 H 45	Sainte Martiane			Jean Louis Martine
20/04/2022	13 H 45	Cap Découverte			Claude Jean Louis
27/04/2022	13 H 45	Vacances			
04/05/2022	13 H 45	Cagnac – les Homps			Claude
11/05/2022	13 H 45	Echappée verte			Martine Fabienne
18/05/2022	13 H 45	Lac de La Roucarié			Claude Jean Louis
25/05/2022	13 H 45	Les fontaines			Martine Fabienne
01/06/2022	13 H 45	Côte boisée			Claude Jean Louis
08/06/2022	13 H 45	Cunac			Fabienne Martine
15/06/2022	13 H 45	Sérénac			Claude Jean Louis
22/06/2022	13 H 45	MN Pampelonne avec soirée pique-nique			TOUS
29/06/2022	13 H 45	Lac Bancalié			Jean Louis Claude
	13 H 45				



VENDREDI 9 H

Date	Départ	Circuits			Animateurs
01/04/2022	9 H	Cagnac			C/JL
08/04/2022	9 H	Lac Roucarié			M/Françoise
15/04/2022	9 H	Fontbonne			C/F
22/04/2022	9 H	Les Avalats			M/Françoise
29/04/2022	9 H	Vacances			
06/05/2022	9 H	Echappée verte			C/M
13/05/2022	9 H	Cambon			M/C
20/05/2022	9 H	Lac Roucarié			JL/M
27/05/2022	9 H	(Ascension)			Libre
03/06/2022	9 H	Voie verte Lombers			C/JL
10/06/2022	9 H	Lac Roucarié			M/JL
17/06/2022	9 H	Le moulin de Vassal			C/M
24/06/2022	9 H	Préparation journée départementale			Tous
	9 H				



SAMEDI 9 H

Date	Départ	Circuits			Animateurs
02/04/2022	9 H	Cap Découverte			Fabienne
09/04/2022	9 H	Arthés			Claude
16/04/2022	9 H	Marsal			Françoise
23/04/2022	9 H	Cunac			Claude
23/04/2022	8 H	Rallye du Viaur organisé par Viaur Vivant (repas sur place possible 10 €) rando 10 km			Viaur vivant
30/04/2022	9 H	Vacances			Libre
07/05/2022	9 H	Vacances			Libre
14/05/2022	9 H	Sentier des Fontaines			Claude
21/05/2022	9 H	Lescure			Jean Louis
28/05/2022	9 H	Ascension			Libre
04/06/2022	9 H	Sentier des Fontaines			Jean Louis
11/06/2022	9 H	Marsal les crêtes			Claude
18/06/2022	9 H	Echappée verte			Jean Louis
	9 H				
	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