



INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent des parkings « 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 et journée) : Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25) . Départ parking « la gare »

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

Mardi matin ou après-midi (voir programme) Douce rando : Claudie Bou (06 41 59 46 82) . Départ parking « 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 parking « la gare »

Jeudi après midi : (env 12 Km et petites journées) Michèle David (06 15 78 53 12) . Départ parking « la gare »

Jeudi à la journée : Francis Fasan (07 86 40 86 02)

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).

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 » : 10 € (facultatif)
- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) + chèque de 43 € (53 € si « Rando Passion ») + certificat médical. **Si vous n'avez pas d'adresse internet, joindre une enveloppe timbrée format 21,5*11 à votre adresse.**

Pour rando challenge faire spécifier sur le certificat médical rando en compétition.

Les indemnités co-voiturage sont calculées en fonction du barème validé par Lo Capial

Le CDRP81 a conclu un accord de partenariat avec la cave de Labastide de Lévis (-15% sur tout le magasin):

Programme animation 4ème trimestre 2023

Dimanche 10 septembre : Forum des associations à St Juéry

Vendredi 13 octobre : Assemblée générale du Capial

Samedi 14 octobre : Réunion annuelle de la section rando

Dimanche 15 octobre : Octobre Rose à St Juéry

Randonnée – Sortie bien-être :

Rendez-vous chaque lundi.

- **En septembre et juin, départ à 8h30** (randonnée le matin)
- **A partir du 1^{er} octobre, départ à 13h30** (randonnée l'après midi)
- **Départ parking « la gare »**



Groupe du dimanche

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Anim.	Covoit.
03/09/23	8h	Matinée : Loubers	11	Facile	Jean	3
10/09/23	8h	Journée : Saint Affrique : le sentier des causses de Tiergues et de Soulsou	16,5	Moyen	Pascale	6€
17/09/23	8h	Matinée : Massals : le huit de Massals	11	Moyen	Didier	3€
24/09/23	8h	Journée : Combret	16,5	Moyen	Pascale	4€
01/10/23	8h	Journée : Lugan le sentier des pays d'en haut	13	Moyen	Sandrine	5€
08/10/23	8h	Matinée : Réquista : les méandres du Giffou	11	Moyen	Françoise	3€
15/10/23	8h	Matinée et Journée : Tanus les 2 viaducs	10 , 17	Moyen	Jean	2,5€
22/10/23	8h	Matinée (retour tardif) et Journée : Saint Antonin Noble Val, cirque de Nibousou, grotte de la Gourgue (journée)	12,5 ou 17,5	Moyen	Pascale	4€
29/10/23	8h	Matinée ; Pousthomy (boucle de St-Sernin) retour tardif	13	Moyen	Didier	3€
		Après-midi : sentier de Saussinel	4			
05/11/23	8h	Journée : Verfeil-Lac de la Balerme et le cimetière des petites filles modèles	15	Moyen	Sandrine	6€
12/11/23	8h	Matinée : Camboulazet	11	Moyen	Didier	4€
19/11/23	8h	Journée : Lautrec les 2 châteaux	15	Moyen	Michel	3€
26/11/23	8h	Journée : Montjoire	12	Moyen	Sandrine	7€
03/12/23	8h	Matinée : Manhac	11	Moyen	Pascale	5€
10/12/23	8h	Matinée : Técou : sentier des 2 chapelles	12,5	Moyen	Jean	2,5€
17/12/23	7h	Journée fin d'année : Castelnaudary Repas de fin d'année au restaurant l'Hôtel de France (30€) prévenir Sandrine au plus tard le 19/11	15km	Moyen	Sandrine	12€ avec péage
24/12/23	8h	Matinée , :Saint Salvy de Coufens	10,5	Moyen	Didier	2,5€
31/12/23	8h	Pas de rando				



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

« Douce Rando du Mardi »

Sentier du Ségala

Départ : 08h30- Parking « La Gare » Saint-Juéry – Mi-October : 13h

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Animateurs	Frais
		Septembre 2023 🦋			Covoiturage
		Remise en forme			
05/09/23	08h30	Saint-Juéry : Balade Avalatoise, variante.	7km	Claudie	/
12/09/23		Sentier du Ségala -Boucle : Ambialet par le Périé.	7km	Claudie	1.5€
19/09/23		Villefranche d'Albigeois : Bessoulet - Maison de maître de style Toulousain (Jean-Jaurès)	7km	Claudie L'équipe	1.5€
26/09/23		Gaillac : Œnologie - Domaine Duffau (exploitation familiale)	7.5km	Viviane Gabriel	3€
		October 2023 🦋			
03/10/23	08h30	Sentier du Ségala : Du Périé vers Sérénac.	7km	Claudie	1.5€
10/10/23	08h30	Mailhoc : Par monts et par vaux.	7km	Anne Claudie	1.5€
17/10/23	08h30	Castelnau de Lévis : Les Bouissières par les falaises.	7km	Claudie	1.5€
24/10/23	13h	Vacances : Le Fraysse - Rando famille Sentier Découverte.	7km	Claudie L'équipe	1.5€
31/10/23	13h	Vacances : Le Séquestre : Sentier des Crêtes.	7km	Bernard M.Odile	1.5€
		November 2023 🦋			
07/11/23	13h	Monestiès : La Borie Blanche, flâner à Monestiès.	7km	M.France Julie	2,5€
14/11/23		Cap Découverte : Suivons les pas de nos amis.	7km	Guy Rosie	1.5€
21/11/23		Saint-Juéry : Sentier des Fontaines.	7,6km	Marie- Michel	/
28/11/23		Arthès : Par Sarlan.	7km	Viviane Gabriel	/
		Décembre 2023 🦋			
05/12/23	13h	Sentier du Ségala : Forêt Départementale de Sérénac. En boucle	8km	M.Odile Christian	1.5€
12/12/23		Sainte-Gemme : La Mélonié, Barrage de Fonbonne.	7,5km	Anne, Julie	2,5€
19/12/23		Arthès : Chemin des crêtes.	7km	Viviane Gabriel	/
27/12/23		Vacances scolaires			

Contact : Anne : 06 82 79 51 75, Claudie : 06 41 59 46 82, Gab-Viv: 06 03 87 78 06, Julie 06 21 46 13 82



4ème trimestre 2023

Groupe – groupe mardi rando plus

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
5/09/2023	13h	Bonneval	13	moyen	Jean François	1,5
12 /09/2023	13h	Lescure Jaoul	13	moyen	Jacques	5
19/09/2023	8h	Montfa	12,5	moyen	Michèle	3
26/09/2023	13h	Pampelonne -les Planques	13,5	difficile	Jean	2,5
3/10/2023	13h	Souel -circuit du causse	12	Moyen	Didier	2,5
10/10/2023	13h	Naucelle (Soulages)	13	moyen	Jacques	3
17/10/2023	13h	Técou sentier des clochers	11	Facile	Didier	3
24/10/2023	13h	Lafenasse	11,5	Facile	Jean François	2,5
31/10/2023	10h30	La Colombarié (prendre pique nique)	15	Moyen	Michèle	4
7/11/2023	13h	Castelnau de Montmirail	13	Moyen	Didier	3
14/11/2023	13h	Fauch	12,5	Moyen	Jean François	1,5
21/11/2023	13h	Mirandol – Pont de Cirou	12	Moyen	Jacques	3
28/11/2023	13h	Vindrac – Dunes de Maraval	11	Facile	Michèle	3
5/12/2023	13h	Villeneuve sur Vère (facteur)	14	Moyen	Didier	2,5
12/12/2023	13h	Graulhet les 3 lacs	11	Facile	Michèle	3
19/12/2023	13h	Arthès	11	Moyen	Jean François	1
26/12/2023	13h	Marsal	12	Moyen	Jacques	1
		Richard / Michèle : 06 35 14 58 73				
		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				



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

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Frais Co-voiturage (€)
05/09/2023	8H	LA BANCALIE (Départ Barrage)	10	F	AMarie/ Geneviève	3,5
12/09/2023	7h30	FENOLS	10	F	Serge E/ Roland	3,5
19/09/2023	7h	St JUST/VIAUR Roc de Miramont .(Départ salle des fêtes) (Pique nique)	11	M	Jacques/Patrick/Fabienne	3,5
26/09/2023	7H	BERLATS (Pique-Nique)	11,5	M	Fabienne/ Jclaudie/ Roland	5
03/10/2023	13H	COURRIS	10	M	J Claude / Roland	3,5
10/10/2023	13H	MONESTIES LICHARDIE	11,5	F/M	Gérard/ Serge S/Serge E	3,5
17/10/2023	13H	SAUVETERRE	10	F	Jacques/Patrick	3,5
24/10/2023	13H	TRAVANET (Départ Pont du DADOU au pied du château de LARROQUE)	11	F	Jacques/Patrick/ Claudine	3,5
31/10/2023	13H	TREBAS LE HAUT	11,5	F/M	Claudine/Amarie/ Gérard/Serge S	3,5
07/11/2023	13H	LABASTIDE GABAUSSE	11	F	Claudine/Amarie/Gérard	3,5
14/11/2023	13H	ALOS	11	F	Gérard/Jclaudie/Fabienne/ Serge E	3,5
21/11/2023	13H	LA DECOUVERTE (Départ Pont de Blaye)	11	F	Geneviève/ Gérard/Roland	2
28/11/2022	13H	VILLENEUVE Le FACTEUR (Départ Notre Dame de la Gardelle)	11	F	Fabienne/Gérard	3,5
05/12/2023	13H	FREJAIROLLES	10	F	Claudine/Amarie/Serge S	2
12/12/2023	13H	LES AVALATS (Départ ancien camping)	10	F	JClaude/ Claudine/Roland	2
19/12/2023	13H	POUZOUNAC	10	F	Claudine / A Marie/Serge S	2
26/12/23	13H	Randonnée digestive individuelle ou collective ad libitum			A VOTRE BON CŒUR	



4^{ème} trimestre 2023

--

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

Depart : Parking du complexe sportif de l'Albaret , 13h30 (sauf précision)

date	départ	Circuits	km	niveau	Animateurs	Frais Co-voiturage (€)
SEPTEMBRE						
07	13h30	REALMONT les Tendes	6.5	facile	JCB	2.5
14	13h30	TECOU : Sentier des clochers	6.0	facile	Daniel-Micheline	3.0
21	13h30	St PIERRE de TRIVISY : Moulin de la Brousonié	7.5	moyen	MC Vinot	3.0
28	13h30	ASSAC – CADIX : des éoliennes aux moulins	7.0	facile	Marie-Michel	3.0
OCTOBRE						
05	13h30	CASTELNAU DE MONTMIRAIL : Ch. De Gradille	8.0	facile	MC Vinot	3.0
12	13h30	MAURIAC autour de Mauriac	7.4	facile	JCB	2.5
19	13h30	AMBIALET : sentier des Cabannes	7.0	moyen	Simone-Bernard	1.5
26	13h30	MARSAL : boucle de Marsal	7.0	moyen	Raymond-Geneviève	1.0
NOVEMBRE						
02	13h30	FENOLS : sentier de Fenols	7.5	facile	L'Equipe	2.5
09	13h30	ROUMEGOUS : sentier des mûres	6.3	facile	MC Vinot	2.5
16	13h30	TANUS : Les trois ponts	6.0	facile	Julie	2.5
23	13h30	LOMBERS : secret de l'autan	6.5	facile	JCB	2.5
30	13h30	MARSAL : boucle de St Martin	7.0	moyen	Claudie	1.0
DECEMBRE						
07	13h30	Le SEQUESTRE : sentier des crêtes	7.0	facile	MC Vinot	1.0
14	13h30	CUNAC : sentier du 23/06/2019	7.0	facile	L'Equipe	1.0
21	13h30	VILLEFRANCHE d'ALBI : sentier de la calle	7.0	facile	JCB	1.0
28	13h30	LESCURE d'ALBI : Les chemins de la plaine	6.5	facile	L'Equipe	1.0
		Meilleurs vœux , bonne année 2024				
		Felicidad por año nuevo				



4ème trimestre 2023

Groupe – Les Gambettes du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Dénivelé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
07/09/23	7h	❖ Caroux Gorges de la Colombière	12	700	Francis	10€
	13h	Sentier du sel - St Marcel - Campes	11	200	L'Equipe	2.50€
14/09/23	13h	Ste Gemme – Fontbonne – Goûter de la rentrée	12,4	400	L'Equipe	2,50€
21/09/23	7h	❖ St Rome de Tarn	19	800	Francis	9€
	13h	Alos	11	300	L'Equipe	3€
28/09/23	13h	Roussayrolles - le brâme du cerf - repas chasseur - places limitées sur inscription (infos à suivre)	13	400	Pierre	4€
05/10/23	7h	❖ Coupiac	18	500	Francis	4€
	13h	Labastide Gabausse sentier des Pigeonniers	10,8	350	L'Equipe	1,5€
12/10/23	13h	Laguépie	13	250	Bernard	3€
19/10/23	7h	❖ L'Espinouse-balcon sur le Carroux	19	430	Yvon	9€
	13h	Saurs-entre vignes et forêt	11,3	230	L'Equipe	3€
26/10/23	J 7h30	Les phosphatières – sur inscription - visite des phosphatières (8 ou 11 euros selon le nombre)	18	Facile	Mimi	7€
02/11/23	8H	❖ Les Castanhals	19	600	Francis	3€
	h Hiver 13h	Montirat - Lagarde Viaur	11,6	280	L'Equipe	3€
09/11/23	PJ 9h	Roussayrolles la Lauzière par Gravelle	14	500	L'Equipe	4€
16/11/23	7h 13h	❖ Pradelles à Cabrespine –beaux points de vue sur la vallée de Cabrespine Mouzièys Panens	19 11,4	770 230	Yvon	10€ 3€



4ème trimestre 2023

Groupe – Les Gambettes du jeudi (suite)

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Denivellée	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
23/11/23	13h	Padies	11	500	L'Equipe	2,50€
30/11/23	7h30	❖ Montredon Arifat	21	700	Francis	4€
	13h	Virac - Milhavet vallée de la Mouline	13,4	200	L'Equipe	2,50€
07/12/23	PJ	Carmaux – Albi Madeleine	~18	~300	Michèle	A voir
14/12/23	8h	❖ Les Avalats	22	550	Francis	1€
	13h	Les Avalats – Pointe St Martin <i>Avec le groupe du matin</i>	12,5	400	L'Equipe	
21/12/23	J	Toulouse (circuit à définir)	?	?	L'Equipe	?
28/12/23	13h	Rouffiac - Sentier de Fourmageouge Goûter de Noël	8,5	200	L'Equipe	1,50€

❖ Pour les randonnées organisées à la journée, veuillez-vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès de Francis 07 86 40 86 02 ou Michel 06 16 66 52 20

Contacts : Michou : 06 15 78 53 12 – Christiane : 06 32 02 07 67

Yves : 06 84 95 17 75 – Joëlle : 06 82 86 57 33 – Jean : 06 07 71 06 34