



### 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).

#### **Niveaux en randonnée pédestre (source FFRP) :**

**Facile :** 2 à 4h de marche : pour familles ou débutants ou personnes aimant la marche mais peu sportives

**Moyen :** 4 à 5h de marche : marche avec dénivelée positive moyenne de 500m et distance moyenne de 10 à 12 kms nécessitant une bonne condition physique

**Difficile et sportif :** 5 à 6h de marche voir plus : marche avec dénivelée moyenne positive entre 700 et 1000m et distance moyenne entre 15 et 25kms nécessitant une excellente condition physique

- 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 1er trimestre 2024**

**Dimanche 4 février : Loto Occitan**

**Samedi 10 février : AG du CDRP81 à Labruguière**

**Samedi 24 février : Loto du Capial**

**Dimanche 24 mars : Trail des Forgeron**

**Dimanche 07 avril : Rando Challenge : Ambialet, La Condomine**

#### **Randonnée – Sortie bien-être :**

Rendez-vous chaque lundi.

- **En septembre et juin, départ à 8h30** (randonnée le matin)

- **A partir du 1<sup>er</sup> octobre, départ à 13h30** (randonnée l'après midi)

- **Départ parking « la gare »**



Groupe du dimanche

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Anim.	Covoit.
07/01/24	8h	<b>Matinée</b> : Virac. Château de Saint-Hippolyte	11	Moyen	Pascale	2,5€
14/01/24	8h	<b>Matinée</b> : Sérénac - Saint Cirgue	12	Moyen	Jean	1,5€
21/01/24	8h	<b>Matinée</b> : Le Garric/ Sainte-Marguerite	10	Moyen	Sandrine	1€
28/01/24	8h	<b>Matinée</b> : Vindrac-Alayrac	12,5	Moyen	Pascale	3€
04/02/24	8h	<b>Matinée</b> : Saint Salvy de Coutens	10,5	Moyen	Didier	2,5€
11/02/24	8h	<b>Journée</b> : Laval/ Saint- Martin Linéaire	17km	Moyen	Pascale	5€
18/02/24	8h	<b>Matinée</b> : La Mélonié. Fontbonne (Les Farguettes)	12,5	Moyen	Jean	2€
25/02/24	8h	<b>Matinée</b> : La Bastide-Solages, départ La Libaudié	12	Moyen	Jean	3€
03/03/24	8h	<b>Journée</b> : Puylaurens : Par différents lieux-dits au Nord de Puylaurens (visorando)	15,5	Moyen	Pascale	5€
10/03/24	8h	<b>Matinée</b> : Le Fraysse. Camin de Comba Granda	11,5	Moyen	Jean	1,5€
17/03/24	8h	<b>Matinée</b> : Naucelle. Entre Sauveté et Bastide	11	Moyen	Françoise	3,5€
24/03/24		Trail des forgerons				
31/03/24	8h	<b>Journée</b> : Lautrec les 2 châteaux	15	Moyen	Sandrine	3€

Pascale K : 06 79 52 65 25 / Françoise P : 06 20 58 82 13 / Jean S : 06 07 71 06 34 / Didier : 06 82 82 48 42/ Sandrine : 06 11 86 96 18



*Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps*

« Douce rando du Mardi »

Départ : Mardi : 13h Saint –Juéry. Parking « La Gare »

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Animateurs	Frais
		<b>Janvier 2024</b> <i>Ségala : Ancien pays du seigle et du châtaignier</i>			
02/01/2024	13 h	<u>Cunac</u> : Chemin des deux Vallons.	7,5km	Claudie	0,5€
09/01/2024	13 h	<u>Cestayrols</u> : Par Lincarque. Le triangle d'or.	7,5km	Julie M.France	2€
16/01/2024	13 h	<u>5<sup>ème</sup> étape</u> : Sentier du Ségala. De Valdériès à la Croix de Marques. En boucle.	8km	Claudie Anne-Claire	1€
23/01/2024	13h	<u>Lomers</u> : Sentier des Romains. Point de vue sur les trois Puechs.	7,5km	Marie Michel	2,5€
30/01/2024	13h	<u>Le Garric</u> : Bergers et Moutons par la Guimerie.	6,5km	Viviane Gab	1€
		<b>Février 2024</b> <i>Les sols du plateau enrichis par le chaulage</i>			
06/02/2024	13 h	<u>6<sup>ème</sup> étape</u> : Sentier du Ségala. « Le pont de Maux » En boucle	7,5km	Claudie Julie	1,5€
13/02/2024 Vacances	13 h	<u>Fréjairolles</u> : Chemin de La Gagne.	8km	Anne Claudie	1,5€
20/02/2024 Vacances	13 h	<u>Laboutarié</u> : Chemin des Terres Blanches.	7,5km	Claudie Marie-Odile	2,5€
27/02/2024	13h	<u>Lescure d'Albigeois</u> : Les chemins de la Plaine.	7km	Viviane Gab	0,5€
		<b>Mars 2024</b> <i>Ségala : Assemblage de Puechs et de Combes</i>			
05/03/2024	13 h	<u>Teillet</u> : Sentier de la Blaze.	7km	Marie-Odile Christian	2€
12/03/2024	13 h	<u>7<sup>ème</sup> étape</u> : Sentier du Ségala. Chaque pas nous rapproche de Pampelonne. En boucle.	8km	Claudie Anne-Claire	2€
19/03/2024	13 h	<u>Ambialet</u> : Un monde à découvrir.	8km	L'Equipe	1,5€
26/03/2024	13 h	<u>Labastide- Gabausse</u> : Sentier des Pigeonniers.	7,5km	Viviane Gab	1,5€

**Dimanche 07 avril 2024 : Rando Challenge : Ambialet, La Condomine**

Placer dans votre calendrier. À ne pas manquer...

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

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



1er trimestre 2024

Groupe – groupe mardi rando plus

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
2/01/2024	13h	Poulan Pujols	11	Facile	Michèle	1,5
9 /01/2024	13h	Le Séquestre	12	Moyen	Jean François	1,5
16/01/2024	13h	Fréjairolles -La Gagne	11	Facile	Didier	1
23/01/2024	13h	Les Avalats	11	Moyen	Jacques	1
30/01/2024	13h	Trébas le haut	11	Moyen	Jean	2,5
6/02/2024	13h	Moulares -boucle de Gramond	13	Moyen	Michèle	2,5
13/02/2024	13h	Lomers -sentier des Romains	11	Facile	Didier	2,5
20/02/2024	13h	Mailhoc	12	Facile	Jean François	1,5
27/02/2024	13h	Valdéries – Pont de Maux	11	Facile	Jacques	1,5
5/03/2024	13h	Marssac – chemin de Dominique	11	Facile	Didier	1,5
12/03/2024	13h	Mont-Roc	12	Moyen	Michèle	3
19/03/2024	13h	Arifat départ Coste-Auries	12	Difficile	Jacques	2,5
26/03/2024	13h	Bonneval	13	Moyen	Jean François	2,5
		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	niveau	Animateurs	Frais covoiturage
02/01/2024 v	13H	CUNAC LES 2 VALLONS	11	F/M	Claudine AMarie / Serge S	2
09/01/2024	13H	CAGNAC Ste Martianne(Départ ancien Intermarché Cagnac au fond du parking)	11,5	F	JClaude/ Gérard/Patrick	2
16/01/2024	13H	ARTHES LES HAUTS	10,5	F	Claudine/ AMarie/Serge S	2
23/01/2024	13H	VIEUX	11,2	F	Claudine/ Geneviève/ Amarie	4
30/01/2024	13H	TECOU	10,5	F	SergeS/ Fabienne/ Patrick	4
06/02/2024	13H	MONTREDON LE BUDEL	10	F	Claudine/ Fabienne/ AMarie	4
13/02/2024 v	13H	VIRAC	10	F	AMarie/Gérard/Serge E	4
20/02/2024 v	13H	SIEURAC LABOUTARIE (Départ LABOUTARIE)	12	F	Serge E/Gérard/ Serge S	3
27/02/2024	13H	LES CABANES Ste LUCIE (Départ Les CABANES)	11,3	F	Fabienne/ /Patrick	4
05/03/2024	13H	LE VERDIER les DOLMENS	12	F	Claudine/ AMarie/ Geneviève/ Jacques	4
12/03/2024	13H	St JULIEN du PUY (Départ La BARTELLE)	10,3	F	Jclaude/ Serge/S	3
19/03/2024	13H	St LIEUX LAFENASSE (Départ LAFENASSE)	10,5	F	Fabienne/ Geneviève/ Patrick	3
26/03/2024	13H	MONTFA(Départ Mairie lieu dit La Chicane)	11	F	Claudine/ AMarie/ Jacques/ Serge E	3



1<sup>er</sup> trimestre 2024

--

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

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

Date	Départ	Circuits	Km	Niveau	Animateurs	Frais covoiturage
<b>JANVIER 2024</b>						
04/01	13h30	<b>CAGNAC les Mines : Balade en Sol Mineur, la Cité des Homps</b>	6,0	1	JCB	1,0
11/01	13h30	<b>FLORENTIN : Sentier des Colombes</b>	7,0	1	B. Bouyssière	1,0
18/01	13h30	<b>CAP Découverte ...</b>	6,0	1	Michel Marie.	1,0
25/01	13h30	<b>SALIÈS : « Lo Saliessol »</b>	6,2	1	JCB	1,0
<b>FÉVRIER 2024</b>						
01/02	13h30	<b>ROUFFIAC : Circuit du Puech de Mourens (variante)</b>	7,5	1	R. Faramond	1,0
08/02	13h30	<b>BELLEGARDE : Circuit des 3 ruisseaux</b>	9,0	1	MCV	1,0
15/02	13h30	<b>GAYCRE : Sentier de Gaycre par les rivages</b>	7,5	1	S.B.Armand	2,5
22/02	13h30	<b>AMBIALET : Par le Périé , Roxis et Cap-del-Port</b>	6,3	2	JCB	1,5
29/02	13h30	<b>CASTELNAU de LEVIS : Sentier de Fonfrège</b>	6,6	1	JCB	1,5
<b>MARS 2024</b>						
07/03	13h30	<b>Pays Cordais : Les Cabannes : Boucle de Mouzieys-Panens</b>	9,0	1	JCB	3,0
14/03	13h30	<b>LE GARRIC : Sentier des Caminaires</b>	6,0	1	MCV	1,0
21/03	13h30	<b>CASTANET : Le Chemin des Moines (variante)</b>	8,0	1	JCB	2,5
28/03	13h30	<b>SÉRÉNAC : la forêt, jonquilles, scilles ...</b>	8,0	1	Marie, Michel	1,5

**Vacances scolaires**

Jean Claude BRAVO : 05 63 53 02 57

Marie Claire VINOT: 07 87 42 55 16



1<sup>er</sup> trimestre 2024

**Groupe – Les Gambettes du jeudi**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Dénivellée En « m »	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
04/01/24	7h30	- Lou Cami des Castanhals	19	600	Joëlle	3€
	13h	Fréjairolles – Fontas	12	200	L'Equipe	1€
11/01/24	13h	Castelnau de Lévis –Le Carla Galette des rois	11	220	L'Equipe	1,50€
18/01/24	7h30	❖ St Salvi de Carcaves	19	500	Francis	4€
	13h	St Juéry Bellevue - Avalatoise	14	200	L'equipe	0€
25/01/24	9h	Roussayrolles par Fourgou	14	500	L'Equipe	4€
01/02/24	7h30	- Mirandol- La carrélié	21	450	Joëlle	3€
	13h	Saint-Mémy-la Frégère - Graulhet	12,6	200	Bernard	4€
08/02/24	13h	Milhavet - Virac	13,4	200	L'Equipe	2,50€
15/02/24	7h30	❖ St Antonin Noble Val–la Gourgue	18	540	Francis	5€
	13h	Par vignes et vallons autour de Brozes	10,5	200	L'Equipe	3€
22/02/24	9h	Técou les 3 Clochers (version longue)	19	300	L'Equipe	2,50€



1<sup>er</sup> trimestre 2024

**Groupe – Les Gambettes du jeudi (suite)**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Denivellée	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
29/02/24	7h30	❖ Pont de Salars lac de Bages	18	400	Yves	7€
	13h	Gaillac - Gradille	12,5	370	L'Equipe	3€
07/03/24	9h	Damiatte sentier Boisé de La Capelle	18	400	L'Equipe	5€
14/03/24	7h	❖ Brousse le château-La Castié	19	660	Joëlle	4€
	13h	Bor et Bar	10,4	400	L'Equipe	4€
21/03/24	13h	Montirat – Lagarde Viaur	12	280	L'Equipe	3€
28/03/24	7h	❖ Lincou Connac	20	720	Francis	4€
	13h	Graulhet –les 3 lacs	11	250	L'Equipe	4€

- Randonnées organisées à la journée,
  - veuillez-vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès de l'animateur
  - Francis-----07 86 40 86 02      Michel-----06 16 66 52 20
  - Joëlle-----06 82 86 57 33      Yves-----06 84 95 17 75

-----

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