



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 2ème trimestre 2024

Dimanche 7 avril : Rando challenge (Ambialet :La Condomine)

Dimanche 21 avril : Rallye du Viaur

Vendredi 24 au lundi 27 mai : Exposition vente des ateliers artistiques (au Capial)

Dimanche 26 mai : Vide grenier du Capial

Samedi 26 octobre : Assemblée annuelle de la section randonnée

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 : *Parfois plus loin en Terre Occitane*

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Anim.	Covoit.
07/04/2024		Ambialet : Rando challenge.				
14/04/2024	7h30	Journée : Saint-Félix de Lauragais : 2 boucles autour de St Félix.	20	Moyen	Sandrine	7€
21/04/2024	8h	Matinée : Vindrac Les dunes de Maraval.	12	Moyen	Michel	3€
28/04/2024	8h	Matinée : La Bastide - Solage : départ la Libaudié.	11	Moyen	Jean	2€
05/05/2024	8h	Journée : Pampelonne Les planques.	14	Difficile	Jean	2,5€
12/05/2024	8h	Journée : Saint André de Najac : Vers notre Dame de Laval (en pays Villefranchois p 52).	16,5	Moyen	Pascale	4€
19/05/2024	8h	Matinée : Lacaune : les ardoisières. Départ col de Sié / pique-nique et au retour arrêt à St Sever de Moustiers pour voir la construction insolite et le jardin de sculptures.	12	Moyen	Sandrine	5€
26/05/2024	7h	Journée : Les Rougiers de Camarès à partir de Gissac puis visite de l'abbaye de Sylvanès 3€.	16	Moyen	Pascale	6€
02/06/2024	8h	Matinée et journée : Campagnac 2 boucles.	10 17	Moyen	André	3€
09/06/2024	7h	Journée : le pic de Nore à partir du lac de Pradelles.	16	Moyen	Pascale	7€
16/06/2024	8h	Matinée : Saint Jean de Jeanne Notre Dame de Lagarde.	12	Moyen	Jean	2,5€
23/06/24	7h	Matinée : Saint Antonin Noble val : Le roc d'Anglars et le causse : rando suivie d'une auberge espagnole (possibilité pour chacun d'amener un plat ou d'acheter au marché de St Antonin)	12	Moyen	Pascale	5€
30/06/2024		Pas de randonnée				

Pascale K : 06 79 52 65 25 / Sandrine : 06 11 86 96 18 / Jean S: 06 07 71 06 34 /

Michel S: 06 78 19 15 59/ André: 06 85 79 29 06



Groupe du dimanche à la journée - Les BARTASSOUS

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
07/04/24		Rando-Challenge à Ambialet			CDRP81	
14/04/24	7h	Boissezon	24	Difficile	F M Y	6
21/04/24	7h	Montlaur (12)	23	Difficile	F M Y	6
28/04/24	7h	Villefranche de Rouergue	22	Difficile	F M Y	7,5
05/05/24	7h	Caroux	13	Sportif	F M Y	9
12/05/24	7h	Cubserviès (11)	19	Difficile	F M Y	7,5
19/05/24	7h	St - Crépin	23	Difficile	F M Y	5
26/05/24	7h	Creissels (12)	22	Difficile	F M Y	9
02/06/24	7h	Lassouts Vallée d'Olt (12)	21	Difficile	F M Y	10
09/06/24	7h	Saint - Sever – du - Moustier (12)	20	Difficile	F M Y	6
16/06/24	7h	Roquefort sur Souzou (12)	20	Difficile	F M Y	7,5
23/06/24	7h	Vallée sauvage du Dadou	23	Difficile	F M Y	5
30/06/24		Séjour Marc (Pyrénées)			Lo Capial	

Pour une participation à la randonnée du dimanche à la journée de ce groupe, il faut obligatoirement

s'inscrire avant le vendredi 14h aux n° de téléphones suivants : Michel 06 16 66 52 20

Francis : 07 86 40 86 02 Yvon : 06 84 77 49 05



Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps

« Douce rando du Mardi »

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

Mai : 8h30

Juin : 8h

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Niveau	Animateurs	Frais co-voiturage
Avril 2024 						
02/04/24	13h	<u>Sentier du Ségala</u> . En boucle. De Montpieu à Monsec.	7,5km	Facile	Claudie Anne-Claire	1,5 €
09/04/24 Vacances	13h	<u>Rando Famille</u> : Visite gratuite : St Juéry Apiculture Remuaux	6 km		Viviane Gabriel	/
16/04/24 Vacances	13h	<u>Terre Clavier</u> : Chemin entre Vallons et Collines.	8 km		Anne Claudie	1,5 €
23/04/24	13h	<u>Villefranche d'Albigeois</u> : De Yot à Yole.	6,5 km		Marie-Odile Christian	1 €
30/04/24	13h	<u>Sentier du Ségala</u> : En boucle. Lunaguët-Pampelonne.	7 km		Claudie L'équipe	1,5 €
Mai 2024 						
07/05/24	8h30	<u>Andillac</u> : Le château-musée du Cayla associé à Maurice et Eugénie de Guérin.	7,5 km		Anne L'équipe	3 €
14/05/24	8h30	<u>Itzac, Alayrac</u> : Les villages Jardins.	7,5 km		Guy-Rosie	3 €
21/05/24	8h30	<u>Rabastens</u> : Par la ville et le chemin de Compostelle. Retour tardif.	8 km		Julie M.France	4 €
28/05/24	8h30	<u>Trébas</u> : Les trois rives.	7,5km		Viviane-Gab	2,5 €
Juin 2024 						
04/06/24 Journée	8h30 Journée	<u>Repas convivial</u> . Pampelonne- « Sentier du Ségala ».	Repas 7km		Marie- Michel Claudie,Julie	2,5 €
11/06/24	8h	<u>Assac</u> : Des éoliennes au moulin. En boucle et ombragée.			Marie Michel	2,5€
18/06/24 Journée	8h Journée	<u>Cabanès</u> : Villelongue . Chemin du maquis Antoine. <u>Visite de la Chapelle-Musée Résistance</u>	7km		Julie L'équipe	5 €
25/06/24	8h	<u>Rando de proximité</u> .			L'équipe	



2ème *trimestre* 2024

Groupe – groupe mardi rando plus

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Deniv	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
2/04/2024	13h	Montredon – Labessonnié - Les agathes. Retour tardif	15	500	Jacques	3
9 /04/2024	13h	Muratel	12,5	400	Michèle	4
16/04/2024	13h	Fontbonne- Départ Launaguet	12,5	360	Jean	2
23/04/2024	13h	Assac –Départ Gaycre	12	350	Jean François	2,5
30/04/2024	08h	Milhars -Vallée de Bonnan et moulin de la Lauzière. Repas tiré du sac	18,2	475	Michèle	4
07/05/2024	13h	St Jean Delnous	12	250	Jean François	3
14/05/2024	13h	Fraissines - Les Corniches du Tarn	11	320	Michèle	3
21/05/2024	13h	Port de la Besse	14	400	Jacques	3
28/05/2024	13h	Marnaves – Ruisseau de Comberouzal	12 ,5	360	Jean	3
04/06/2024	13h	Loubers	13	350	Michèle	3
11/06/2024	13h	Villeneuve sur Tarn –Lo camin dels Castanhals (difficile)	13	450	Jean François	2,5
18/06/2024	08h	Sérénac – La méridienne. Repas fin de saison	12,7	380	Michèle	1,5
25/06/2024	13h	Villeneuve sur Tarn - Massalgues	14	380	Jacques	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 L'Albaret

Date	Départ	Circuits	Km circuit	NIVEAU	Animateurs	Frais covoiturage
02/04/2024	13H	BRASC St DALMAZY (Départ Brasc)	9	M	JClaude/ Gérard	3,5
09/04/2024 v	13H	SOUEL Sentier du Causse	12	M	Gérard/ Serge E/ Patrick	2
16/04/2024 v	13H	TREBAS FRAYSSINES CORNICHES DU TARN (Départ la Guirardié?????????)	10,5	F	Claudine/ AMarie/ Geneviève	2
23/04/2024	13H	BONNEVAL (Variante Molières)	11	F/M	Fabienne/ JClaude/ Patrick	2
30/04/2024	13H	BOR ET BAR (Départ Pont de la Vicasse)	10	F	Fabienne/ Serge E/	3,5
07/05/2024	13H	LIVERS CAZELLES LES CHATEAUX (Départ cimetière près de l'Eglise)	10,5	F	Gérard/ Fabienne ??/ Patrick	2
14/05/2024	13H	St JEAN DELNOUS	10,5	F	Jacques/ Patrick	2
21/05/2024	7H30	ST PIERRE DE TRIVISY	12,5	M	AMarie/ Jacques/ Patrick	3
28/05/2024	7H30	ST MICHEL DE VAX (Départ Dolmen de Vaour sur la D91) (Pique-nique)	12	FM	JClaude/ Claudine/ Jacques	3
04/06/2024	7H30	COUPIAC (Pique-nique)	10	F	JClaude/ Claudine/ AMarie/ Jacques	3
11/06/2024	7H	LE BEZ (Journée festive) Précisions et inscriptions au cours des randos précédentes) RDV route d'ANGLES D53 près du café =Petit parking et WC)	11	M	Gérard/ Roland	5
18/06/2024	7H	LESPINASSOLE (Départ lieu dit Larroque) Pique-nique	11,3	M	Gérard/ SergeE/ Patrick	3
25/06/2024	7h	BURLATS (Pique nique)	11,5	M	Claudine/ Gérard/	3,5
02/07/2024	7H	NOAILHAC (Pique nique)	11,7	M	Jacques/ AMarie/ Claudine	3,5

Selon la météo les randos de Mai sont susceptibles de démarrer le matin .

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



2^{ème} trimestre 2024

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

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

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Frais covoiturage
AVRIL						
04/04	13h30	REALMONT : circuit des tentes +pic du Caylou	9,5	1	BJC	1,5
11/04	13h30	La BANCALIE : sentier du lac	9,5	1		1,5
18/04	13h30	CESTAYROLS : sentier des coteaux	8,0	1		2,5
25/04	13h30	Le SEGUR : circuit de Mazens	8,0	1		3,0
MAI						
02/05	13h30	CORDES : circuit des châteaux	8,0	1		2,5
09/05	13h30	AMBIALET : sentier du Blasou	7,9	2	BJC	1,5
16/05	13h30	CARMAUX : lac de la Roucarie	6,0	1		1,5
23/05	13h30	AIGUELEZE : circuit d'Aiguelèze	7,0	1	D.Dominguez	1,5
30/05	13h30	SALLES : Vallée du Cérou St Martin de Cammac	8,5	1		2,5
JUN						
06/06	13h30	TANUS : sentier de Las Planques	8,5	2		3,0
13/06	13h30	CRESPIN : L'Andouquette	8,0	2	BJC	2,5
20/06	13h30	MOULARES : le huit de Moularès	8,0	2		2,5
27/06	8h30	St PIERRE de TRIVISY : moulin de la Broussounnié	7,5	2	MCV	3,0
JUILLET						
04/07	13h30	TEILLET : boucle de Razisse	8,0	2	BJC	2,5

Vacances scolaires



2ème trimestre 2024

Groupe – Les Gambettes du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
04/04	13 h	Pampelonne	12,5	220	Suzanne J.Claude	2,5 €
11/04	❖ 7 h	Salles la Source – Causses et Corniches	20	300	Joëlle	7 €
	13 h	St Grégoire	11	350	Jean	1 €
18/04	13 h	Serviès – Le pas du loup	10,5 +	315	Joëlle	4 €
25/04	❖ 7 h	Le Carroux –Nébuson	13	960	Francis	9 €
	13 h	Castanet - Le chemin des moines	14,3	280	Michou	1,50 €
02/05	PJ 9 h	St Salvy de la Balme - La ronde del Peiraire	15	400	Chantal	5 €
09/05		pas d'Animateur disponible				
16/05	J 7h30	Bach (46) Les Phosphatières du cloup d'Aural - sur inscription visite des phosphatières (8 ou 11 euros selon le nombre)	18	255	Mimi B	7 €
23/05	❖ 7h	Belmont sur Rance- le sentier du Souvenir	21	700	Yves -Joëlle	5 €
	13 h	Laguépie - la Rainie - le Lez	13	300	Bernard B	3 €
30/05	8 h J	Pech David -Toulouse	17	300	L'équipe	Infos + tard
06/06	❖ 7 h	Anglès « le plateau »	19	350	Martine	7,50 €
	13 h	Najac un village perché – retour tardif	12,5	330	Yvon	5 €
13/06	J	Pibrac	en	prépa.	Jean Françoise	8 €



2ème trimestre 2024

Groupe – Les Gambettes du jeudi (suite)

AUBERGE ESPAGNOLE DES GAMBETTES DU JEUDI						
20/06/24	❖ 7h	Pont de la Roque Le cheval du Roy	20	900	Francis	3 €
	13h	Pont de la Roque-Bibal <i>En fin de rando les 2 groupes Gambettes se retrouvent pour une auberge espagnole</i>	12	370	L'Equipe	3 €
27/06/24	7h30 J	Boucle de Naucelle Sauveterre	17	~500	Yves M	3 €

❖ **Randonnées organisées à la journée ...départ 7h**
Veillez-vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès des animateurs
Francis ...07 86 40 86 02 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.