



Maison d'animation LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges- St Juéry

1er trimestre 2025

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 »

Dimanche (journée) « Les Bartassous » : Michel Ehrhard (06 16 66 52 20)

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 « Bon pied bon oeil » (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 » - « Les Gambettes »

Jeudi à la journée : Francis Fasan (07 86 40 86 02)- « Les lève- tôt du jeudi »

Jeudi après midi « Rando douce » (entre 6 et 8 km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (07 87 42 55 16) (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 sportive

Moyen : 4 à 5h de marche : marche avec dénivelé positif moyen de 500m et distance moyenne de 10 à 12 km nécessitant une bonne condition physique

Difficile et sportif : 5 à 6h de marche voir plus : marche avec dénivelé moyen positif entre 700 et 1000m et distance moyenne entre 15 et 25km nécessitant une excellente condition physique

- Cotisation annuelle de la Section rando : 45 €. Abonnement au journal « Rando Passion » : 10 € (facultatif)

- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (recto/verso) + chèque de 45 € (55 € 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 2025

Dimanche 2 février : Loto Occitan

Samedi 1 mars : Loto du Capial

Dimanche 23 mars : Le trail des forgerons

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.
05/01/25	8h	Matinée : Bellegarde- Les 3 ruisseaux	13Km	Moyen	Jean	2€
12/01/25	8h	Matinée :Tonnac - Les dunes de Maraval. Après-midi : Tonnac - petite boucle à l'ouest de Tonnac.	12km 7,5 km	Moyen Facile	Pascale	3,5€
19/01/25	8h	Matinée : Fayssac	12km	Facile	Sandrine	2,5€
26/01/25	8h	Matinée : Rouffiac - Mourens Après midi: Rouffiac-Formageouse.	9,5km 8,5km	Facile	Michel S	1,5€
02/02/25	8h	Matinée : Alos.	11km	Moyen	Jean	3,5€
09/02/25	8h	Matinée : Saint-Jean-Delnous - Le chemin de Farret.	12km	Moyen	Michou	3,5€
16/02/25	8h	Matinée : Brousse-le-château- La chapelle Saint-Cyrice. Après-midi :Brousse-le-château- 2ème boucle.	12km 8km	Moyen	Yvon	5€
23/02/25	8h	Matinée : Saint-Lieux-Lafenasse -Le chemin des mineurs.	10,5	Moyen	Sandrine	3,5€
02/03/25	8h	Matinée et petite journée : Les Fournials - Le sentier des deux puechs.	11km 17,6km	Moyen	Pascale	3,5€
09/03/25	8h	Matinée : Saint-Marcel-Campes - Le sentier du grain de sel.	10,5 km	Moyen	Jean	3,5€
16/03/25	8h	Matinée : Caucalières - Les croix du Causse de Labruguière (retour tardif pour la matinée). Après-midi : Petite boucle sur le causse de Labruguière.	11,5km 7,5km	Moyen Facile	Pascale	5€
23/03/25	8h	Trail des forgerons				
30/03/25	8h	Matinée : Paulinet - Le sentier des bergers.	11km	Moyen	Yvon	3,5

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/ Michou: 06 15 78 53 12/ Yvon : 06 84 77 49 05^

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.



Maison d'animation LO CAPIAL Section randonnée Place St Georges- St Juéry

1er trimestre 2025

Groupe - « Les BARTASSOUS »

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
05/01/25	8h	Florentin	21	Difficile	F M Y	1
12/01/25	7h45	Salvagnac	23	Difficile	F M Y	4
19/01/25	7h45	Paulinet	22	Difficile	F M Y	3
26/01/25	7h	Caroux	10	Sportif	F M Y	9
02/02/25		Pas d'animateur voir programme dimanche matinée				
09/02/25		Pas d'animateur voir programme dimanche matinée				
16/02/25	7h15	Dourgne	24	Difficile	F M Y	5
23/02/25	7h15	Bruniquel	22	Difficile	F M Y	5
02/03/25	7h	Labastide- Rouairoux	23	Difficile	F M Y	8
09/03/25	7h15	Najac	21	Difficile	F M Y	5
16/03/25	7h	Canac	21	Difficile	F M Y	8
23/05/25	7h15	Baraqueville	24	Difficile	F M Y	5
30/03/25	7h	Caroux	10	Sportif	F M Y	9

Pour une participation à la randonnée du dimanche à la journée de ce groupe, il faut obligatoirement s'inscrire avant le vendredi 14h à l'un des n° de téléphones suivants : Michel 06 16 66 52 20

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




Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.

Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps

Fil rouge : GR 736

« Douce Rando du Mardi »

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

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Niveau	Animateurs	€
Janvier 2025 						
07/01/25	13h	<u>GR 736</u> : Ambialet : De Fabas à La Condomine De la Vallée du Tarn aux plateaux	7km	F	Claudie L'équipe	<u>1</u>
14/01/25	13h	<u>GR 736</u> : Ambialet : Des plateaux à la Vallée du Tarn	7km	F	Claudie L'équipe	<u>1,5</u>
21/01/25	13h	Villefranche d'Albigeois : Sentier de Calle Les bords de l'Assou, le moulin de Bonnal	6km	F	Florence Claudie	<u>1,5</u>
28/01/25	13h	Cagnac les mines : Cité minière des Homps	7km	F	Guy Rosie	<u>1,5</u>
Février 2025 						
04/02/25	13h	Bernac : Grange cistercienne XIII	7km	F	Marie-Odile Christian	<u>2,5</u>
11/02/25	13h	Lombers : Par monts et par vaux	7km	F	Marie Michel	<u>1,5</u>
18/02/25	13h	<u>Vacances</u> . Rando famille, Albi Le bois de Jarlard	7,5km	F	Claudie Marie-Odile	<u>1</u>
25/02/25	13h	<u>Vacances</u> . Rando famille <u>Senouillac</u>	7km	F	Julie Marie-France	<u>2,5</u>
Mars 2025 						
04/03/25	13H	Terre-Clapier : Terre - de - Bancalié Chemins entre vallons et collines	7,5km	F	Anne Claudie	<u>1,5</u>
11/03/25	13H	Le Fraysse : Le roc Saint-Michel	7,5km	F	Viviane Gabriel	<u>1,5</u>
18/03/25	13H	<u>GR 736</u> : Douce vallée tarnaise	7km	F	Claudie L'équipe	<u>1,5</u>
25/03/25	13H	<u>GR 736</u> : Douce vallée tarnaise	7km	F	L'équipe Claudie	<u>2,5</u>

Contact : Claudie - 06 41 59 46 82

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.



Maison d'animation LO CAPIAL
Section randonnée
Place St Georges- St Juéry

1er trimestre 2025

Groupe – groupe mardi rando « bon pied bon œil »

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Deniv	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
07/01/25	13H00	St Juéry – sentier de Bellevue	12 km	Facile	Jacques	0
14/01/25	13H00	Arthes	13	Moyen	Jean François	1
21/01/25	13H00	Labastide- Dénat – sentier des panoramas	11	Facile	Michèle	1,5
28/01/25	13H00	Moularès	12	Moyen	Jacques	2,5
04/02/25	13H00	Sainte Martiane	12	Moyen	Jean François	1
11/02/25	13H00	Labastide- Gabausse- dépt Bastide Haute	11	Moyen	Michèle	1,5
18/02/25	13H00	Sausсенac – Le Puy St Georges	12	Moyen	Jacques	1
25/02/25	13H00	Castelnaud de Lévis	12	Moyen	Jean François	1,5
04/03/25	13H00	Le Fraysse – Comba Granda	13	Moyen	Michèle	1,5
11/03/25	13H00	Mouzieys Panens	13	Moyen	Jacques	3
18/03/25	13H00	Paulinet – sentier des Bergers	12	Moyen	Jean	2,5
25/03/25	13H00	St Lieux- Lafenasse – La Bancalié	13	Moyen	Jean François	2,5
		Richard / Michèle : 06 35 14 58 73				
		Jean François : 05 63 45 21 75				
		Jacques : 06 52 61 10 65				
		Jean : 06 07 71 06 34				

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.



Maison d'animation LO CAPIAL
Section randonnée
Place St Georges- St Juéry

1er trimestre 2025

Groupe ----- mardi traditionnel Départ parking de L'Albaret

Date	Départ	Circuits	Km circuit	niveau	Animateurs	Frais covoiturage
07/01/2025	13H	LABASTIDE- DENAT PANORAMAS (Départ cimetièrè)	10,5	F	Jclaude/ Geneviève/	3
14/01/2025	13H	MONTDRAGON (Départ au village)	11	F	Claudine/ Fabienne /Patrick	3
21/01/2025	13H	BELLEGARDE THEOULLET (Départ Eglise de Bellegarde)	13	F	Fabienne/ Patrick/AMarie	2
28/01/2025	13H	CESTAYROLS (Départ parking Mairie)	9,5	F	Claudine/ Gérard/ Geneviève	3
04/02/2025	13H	ITZAC Sentier et Bois (Départ cimetièrè Larmandié)	10,5	F	JClaude/Patrick/AMarie	3
11/02/2025	13H	GRADILLE VORS (Départ Chapelle de Gradille)	10	F	Claudine/ Fabienne	3
18/02/25 v	13H	LIVERS- CAZELLES Les Châteaux (Départ cimetièrè à côté de l'Eglise)	10	F	Gérard/ AMarie/SergeE	3
25/02/2025 v	13H	LOMBERS Le Vieux Chêne (Départ au village)	11,5	F	Claudine / Jacques	3
04/03/2025	13H	MONESTIES (Départ au village)Le Suech	11	F	Gérard /SergeE	3
11/03/2025	13H	MARSAL- BELLEGARDE (Départ cimetièrè de Marsal)	11,5	F/M	Fabienne/ Patrick/ JClaude	2
18/03/2025	13H	BRIATEXTE(Départ au village)	11	F/M	Gérard/ AMarie/SergeE	5
25/03/2025	13H	PAMPELONNE Les CRÊTES (Départ Camping de Pampelonne)	11,5	M/D	Fabienne/ Patrick/ JClaude	3

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.



Maison d'animation LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges- St Juéry

1er trimestre 2025

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi

Départ : Parking du complexe sportif de l'Albaret (sauf précision)

Date	Départ	Circuits	Km	Niveau	Animateur	Cov
JANVIER						
02	13h30	SALIES : Lo Saliessol	6,0	Facile	BJC	1,5
09	13h30	LESCURE d'ALBIGEOIS : les chemins de la plaine variante les berges du Tarn	7.5	Facile	Viviane Gabriel	1.0
16	13h30	CASTELNAU de LEVIS : sentier de Fonfrège	6,6	Facile	Daniel	1,5
23	13h30	ROSIERES : sentier du Cérou	6,0	Facile	Bernard	1,5
30	13h30	BELLEGARDE : circuit des trois ruisseaux	9,0	Facile	Marie Claire	1,0
FEVRIER						
06	13h30	MOUZIEYS – TEULET : lou cami de Théoulet	8,0	Facile	Marie Claire	1,5
13	13h30	ARTHES : le village, son histoire et sa passerelle	7.5	Facile	Viviane Gabriel	1,5
20	13h30	MAILHOC : réservoir de Fonrogue	6,0	Facile	BJC	2,5
27	13h30	ROUMEGOUX : le sentier des mûres	6,3	Facile	Daniel	1,5
MARS						
06	13h30	LOMBERS : sentier des Archéologues	6,0	Facile	Marie Michel	2,5
13	13h30	VERS : Lou Camin del Carbonniers	6.5	Facile	Viviane Gabriel	1,5
20	13h30	LAMILLARIE : chemin des Galloromains	8,0	Facille	Marie claire	1,5
27	13h30	LABASTIDE GABAUSSE : sentier des pigeonniers	7,5	Facille	Marie Michel	1,5
		Patience , le printemps va pointer bientôt le bout de son nez ,les chatons du noisetier puis ceux du saule ensuite, les fleurs ensuite				

Jean Claude et Marie Claire :07.87.42.55.16

Viviane Gabriel : 06.03.87.78.06

Marie Michel : 06.22.21.23.90

Daniel : 06.07.57.44.51

Bernard : 06.30.60.74.90

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.



Maison d'animation LO CAPIAL
Section randonnée
Place St Georges- St Juéry
trimestre 2025

Groupe – Les Gambettes du jeudi

☐ Les Lève- tôt du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
02/01	13 h	Cestayrols Roumanou	~11	~200	Michou	2,50€
09/01	13 h	Autour de Saint-Juéry, Fêtons l'An neuf autour d'un goûter dans les locaux du Capial			Michou	
16/01	8h	☐ Réalmont	22	500	Francis	2,50€
	13h	Moularès	~12,5	~400	Michou	2,50€
23/01	13h	Virac	~12,6	~350	Michou	2,50€
30/01	8h	☐ Villeneuve/Vère la tournée du facteur	22	360	Joëlle	1,50€
	13h	Noailles - (81)	~11,2	~450	Michou	2,50€
06/02	PJ.8h*	Rabastens les côteaux	~18	~300	Michou	2,50€
	13 h	Pas d'animateur				
13/02	7h30	☐ Les Cabanes Mouzieys Panens	21	450	Francis	2,50€
	13h	Le Garric – route du Pigné	11,2	~300	Jean	1€
20/02	13h	Campagnac - Itzac	13	~350	Michou	3€
27/02	7h30	☐ Montlaur	22	310	Joëlle	6€
	13h	Briatexte sentier des crêtes	11	~250	Michou	4 €
06/03	P.J8h*	Rignac (12) – Chemin de la Résistance	15	~470	Michou	6€
	13h	La Roucarié « au fil du Ceret »	14	260	Joëlle	1.50€

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.



Maison d'animation LO CAPIAL
Section randonnée
Place St Georges- St Juéry

1er trimestre 2025

Groupe – Les Gambettes du jeudi (suite)

☐ Les Lèves tôt du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
13/03	7h30	☐ Bruniquel vallée du Cabéou	19	420	Joëlle	5€
	13h	Graulhet – visite de la ville-barrages et collines	~ 12	~200	Bernard B.	4€
20/03	J.8h*	Bozouls (12) - Site géologique	~15	~460	Michou	8€
	13h	Lisle/Tarn Montaigut	13	200	Francis	3€
27/03	7h	☐ Olargue Pic de Naudech	16	760	Francis	10€
	13h	Ambialet – Bonneval (départ chapelle) sentier des loups	~10,5	~410	Michou	2,5 €

☐ Pour les Randonnées « Les Lève- tôt du Jeudi » organisées à la journée ...départ 7h
Veuillez vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès de l'un des animateurs
Francis ...07 86 40 86 02 Joëlle ... 06 82 86 57 33

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 – Pascale 06 79 52 65 25

8h* - Pour les randonnées Petite Journée, un seul départ depuis le parking covoiturage du Caussels.

Toujours avoir sur soi : Licence de randonnée valide avec le nom d'une personne à prévenir en cas de besoin.