

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) : Martinez Fabienne (06 37 09 17 89) ou Jean Claude Nicoules (06 80 64 76 51) (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 : « Les Gambettes » (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) « 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 : 47 €. Abonnement au journal « Rando Passion » : 10 € (facultatif)

- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) + chèque de 47 € (57 € 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 2025

Dimanche 7 septembre : Forum des associations

Vendredi 10 octobre : AG du Capial

Samedi 11 octobre : Trophée des clubs Tarnais (organisé par la section randonnée)

Dimanche 12 octobre : Octobre rose

Samedi 18 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	Chemins	Long. chemin	Niveau	Anim.	Covoit
Septembre 07	8h	Rabastens : Les bords du Tarn.	12	Moyen	J, S	4€
14	8h	Bruniquel : Matin : Les Abriols. Après-midi : Le chemin des dolmens.	10,2 3,5	Moyen	S, T, M	5€
21 <i>Patrimoine</i>	7h	Estaing : Le circuit des 2 vallées (modifié). <i>Après rando : visite village et château.</i>	14,5 2	Moyen	P, M, J	9€
28	7h30	Ferrières : La boucle des Plos. <i>Petite journée</i> <i>Après rando visite facultative du musée du</i> <i>Protestantisme (6€).</i>	15	Moyen	P, M	5€
Octobre 05	8h	Arfons : Le Lampy. <i>Petite journée.</i>	18	Moyen	V, M, J	7€
12	8h	Les Fournials :Boucle des Puechs vers Montfa. Matin : De Les Fournials à La Camboussié. Après-midi : fin de la boucle. <i>Voiture laissée à La Camboussié pour celles et ceux</i> <i>ne désirant faire que la matinée.</i>	12 6	Moyen	P, S	3,5€
19	8h	Cestayrols : Autour de Cestayrols et Lincarque.	10,5	Moyen	S, T	2,5€
26	8h	Sauveterre-de-Rouergue : Entre Sauveté et Bastide. <i>Matinée puis, mais non obligatoire, fête</i> <i>des châtaignes au village.</i>	11	Moyen	M, S	4€
Novembre 02	8h	Ambialet : Ambialet Saint-Cirgues via Sérénac.	12	Moyen	J, P	1,5€
09	8h	Souel : La croix de Fargues. <i>Retour tardif</i>	13	Moyen	V, P	2,5€
16	8h	Trébas : Sur les côteaux de Trébas. <i>Retour tardif</i>	13	Moyen	J, P	2,5
23	8h	Le Fraysse : Cambon du Temple, Puech Cabot.	11	Moyen	J, P	1,5€
30	8h	Saint-Grégoire : Sentier du château de Vassals.	10,5	Moyen	V, P	1€
Décembre 07	8h	Saint-Juéry : Autour de Saint-Juéry. <i>Repas fin d'année et sapin de Noël</i>	Env 11	Moyen	L'équipe	
14	8h	Parisot : Boucle de la Brogne.	10,5	Moyen	S, P	3€
21	8h	Livers-Cazelles : Puech de Bar.	10	Moyen	J, S, T	2,5€
28	8h	St-Jean de Magreberpeyre : Sentier de Jean-Petit. <i>Si animateur disponible.</i>	9	Facile	Anim dispo	3€

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

Michou : 06 15 78 53 12/ Yvon : 06 84 77 49 05/ Viviane : 06 25 95 12 65/ Thierry : 06 80 31 13 20

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

4ème trimestre 2025

Groupe du dimanche journée - Les Bartassous

Date	Départ	Chemins	Long. chemin	Niveau	Animateurs	Prop covoit(€)
Septembre 07	7h	Nages : Du Laouzas au Montalet	19	Difficile	F M Y	8 €
14	7h	Marcillac	23	Difficile	F M Y	8 €
21	7h	St Affrique	24	Difficile	F M Y	7 €
28	7h	Vabre : les 3 Vallées	20	Difficile	F M Y	5 €
Octobre 05	7h	Caroux	13	Sportif	F M Y	10 €
12	7h30	Coupiac	19	Difficile	F M Y	4 €
19	7h30	Penne	21	Difficile	F M Y	5 €
26	7h30	Puylaurens	22	Difficile	F M Y	5 €
Novembre 02	7h30	Mirandol : boucles du Viaur	20	Difficile	F M Y	3 €
09	7h15	St Amans Valtoret	24	Difficile	F M Y	7 €
16	7h15	Caylus	21	Difficile	F M Y	6 €
23	7h	Caroux	13	Sportif	F M Y	10 €
30	7h30	St Salvy de Carcaves	21	Difficile	F M Y	4 €
Décembre 07	7h45	Castelnau de Montmiral	22	Difficile	F M Y	3 €
14	7h30	Verfeil (31)	19	Difficile	F M Y	7 €
21	8h	Le Garric : Cap Découverte	20	Difficile	F M Y	1 €
28	8h	St Juery	20	Difficile	F M Y	0 €

F pour Francis Fasan tel : 07 86 40 86 02

M pour Michel EHRHARD tel : 06 16 66 52 20

Y pour Yvon Frayssinet tel : 06 84 77 49 05

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

Douce Rando du Mardi

Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps, rêver plus fort,

Départ : 08h30-Parking « La Gare » St Juéry.

Date	Départ	Chemins SEPTEMBRE	Km	Niveau	Anim	Prop Covo
02/09/25	8h30	<u>Sérénac</u> : Balade sérénacoise.	7	T.facile	Claudie M.Odile	1,5€
09/09/25	8h30	<u>Albi</u> : Circuit et découverte : La passerelle.	7	Facile	Anne M.Odile	0,5€
16/09/25	8h30	<u>Gaillac</u> : Oenorando. La ronde des vigneron.	7	T.facile	Claudie Viviane	2,5€
23/09/25	8h30	<u>Le Garric</u> : Cap Découverte.	7	Facile	Guy Rosie	1€
30/09/25	8h30	<u>Courris - Ambialet</u> : Les crêtes de Candou.	7	Facile	Claudie Anne	1,5€
		OCTOBRE <i>13h En fonction de la météo</i>				
07/10/25	13h	<u>Albi</u> : La commanderie de Rayssac.	7	Facile	Claudie L'équipe	1€
14/10/25	13h	<u>Le Fraysse</u> : L'église de Lacalm, P.P Laclau.	7	Facile	Claudie Viviane	1€
21/10/25	13h	<u>Vacances</u> : Cueillons les châtaignes.	7	Facile	L'équipe	1€
28/10/25	13h	<u>Lescure d'Albigeois</u> : N-D de la Drèche.	7	Facile	Julie M.Odile	1€
		NOVEMBRE				
04/11/25	13h	<u>Milhavet</u> : Oenorando, De la vigne à l'olivier.	7	Facile	Claudie Julie	2,5€
18/11/25	13h	<u>Rosières</u> : Église. Décors de Nicolas Greschny.	7	Facile	Claudie M.Odile	1,5€
25/11/25	13h	<u>Pampelonne</u> : Sentier du Ségala. (En boucle)	7	Moyen	Claudie Julie	2,5€
		DECEMBRE				
02/12/25	13h	<u>Castelnau de Lévis</u> : Sentier de Fonfrège.	7	Facile	Claudie M.Odile	1,5€
09/12/25	13h	<u>Lescure d'Albigeois</u> : Les chemins de la plaine.	7	Facile	Viviane Gabriel	1€
16/12/25	13h	<u>Saint-Grégoire</u> : La Bastide des Vassals par Castelrouge.	7	Facile	Viviane M.Odile	0,5€
23/12/25	13h	<u>Cunac</u> : Par la Pontésié et le Gach. <i>La rando sera suivie d'une auberge espagnole.</i>	7	Facile	L'équipe	0,5€
30/12/25	13h	<i>Bonne Année 2026</i>				

Contact : Claudie 06 41 59 46 82

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

Date	Départ	Chemins	Long. chemin	Niveau	Animateurs	Prop. Covoit.(€)
Septembre 02	8h	Saint Antonin Noble Val: Vallon de Frayssinet (<i>journée</i>)	17	Moyen	Viviane	5
	13h	Trébas : Solage	13	Moyen	J.François	2,5
09	8h	Gradille: Dans les bois et vignes <i>matinée, retour tardif</i>	12	Moyen	Mimi/Richard	3
16	13h	Port de la Besse: Autour du Viaur	14	Moyen	Jacques	3
23	13h	Saint- Lieux- Lafenasse: La Bancalié	13	Moyen	J.François	2,5
30	8h	Naucelle: Boucle du Rouergue	18	Moyen	Mimi/Richard	3
Octobre 07	13h	Saint- Marcel-de-Camp: La campagne sauvage	13	Moyen	Mimi/Richard	2,5
14	7h30	Cambous : Autour du Puech Biège <i>Journée</i>	18	Moyen	Viviane	6
14	13h	Montredon- Labessonnié: Sentier des Agates	14	Moyen	Jacques	3
21	13h	Villefranche- d'Albigeois: Sentier de Yole à Yot	12	Moyen	J.François	1,5
28	7h30	Roquefort-sur- Soulzon: Cirque de Tournemire	21	Difficile	Mimi/Richard	8
28	13h	Pampelonne: Las Planques	14	Difficile	Jacques	2,5
Novembre 04	13h	Souel: La grotte Melières <i>Lampe frontale.</i>	13	Moyen	Viviane	2,5
11	7h	Hautpoul: Lac des Montagnès par la passerelle	20	Difficile	Mimi/Richard	6
11	13h	Mont Roc: Autour de Mont Roc	12	Moyen	J.Francois	2,5
18	13h	Moulares: Sentier de la vierge	13	Moyen	Jacques	2,5
25	13h	Laguépie: Le Cadour	13	Moyen	Viviane	3
Décembre 02	13h	Rouffiac: Circuit de Mourens	10	Moyen	Mimi/Richard	1,5
09	13h	Marsal: Les coteaux de Marsal	11	Moyen	J.François	1
16	13h	Pont de l'Andouque: L'Andouquette	10	Moyen	Jacques	1,5
23	13h	Trébas: Sentier des Sources	13	Moyen	Viviane	2,5
30	13h	Cestayrol: Le Huit de Cestayrol	10	Moyen	Mimi/Richard	2,5

Jacques: 06 52 61 10 65 J.François: 05 63 45 21 75 Mimi/Richard: 06 35 14 58

Viviane: 06 25 95 12 65

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

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

Date	Dép.	Circuits	Km cir	Niv.	Animateurs	Prop. Covoit.
Septembre 02	8H	Orban/Pouzols (Départ Orban Village)	10	F	Claudine B F Serge E	1,5
09	8H	St Jean de Marcel (Départ Village) Pont de Maux	9	F	Claudine B F Fabienne M	2,5
16	8H	Cagnac Bois de St Quentin (Départ parking au bas de la route de CAGNAC au bout de la piste venant de la déchetterie de Gaillagues)	11	F / M	Gérard T F Patrick H A Marie S	1
23	7H	Massaguel /Dourgne (Départ place du village de Massaguel) <i>Pique-nique</i>	12	M/D	J Claude N F JC Serge E	6
30	7H	Pampelonne Les Cretes (Départ camping de Pampelonne) <i>Pique-nique</i>	12	M	J Claude N F JC Serge E	2,5
Octobre 7	13H	Port de la Besse le Puech (Départ au bord de la D905 avant le dernier virage = terre-plein sur la gauche situé au lieu d'arrivée)	12	M	Claudine B F JC Gérard T	3
14	13H	Paulinet les Bergers	12	M	Fabienne M F JC Gérard T	3
21	13H	Prunet (Départ pont de Cirou) <i>Vacances scolaires</i>	11	F/M	Jacques A ? Patrick H	2,5
28	13H	Massals (Départ au village) <i>Vacances scolaires</i>	11	M	Serge E Gérard T ?	3
Novembre 4	13H	Castanet Chemin des Moines (Départ au village)	14 Var 12	F	Claudine B F JC J Claude N	1,5
11	13H	Roumegoux (Départ au village)	10	F	Fabienne M F JC A Marie S Jacques A	2,5
18	13H	Les Archéologues St Pierre de Conils (départ Eglise St Pierre de Conils)	11,5	F	Aimé Patr H F JC Gene. G	1,5
25	13H	Cagnac Le Pigné (Départ petite route sans issue au bord de la RN88)	11	F	Fabienne M F JC Serge E J C N	1,5
Décembre 2	13H	Fréjairolles La Gagne (Dép. Park réservé rando en face de l'école)	9,5	F	Jacques A F JC Patrick H	1,5
9	13H	Rouffiac (Départ au village)		F	Fabienne M F JC Gene. G	1,5
16	13H	Arthes (Départ exceptionnel place François Mitterrand à ARTHES)	12	F	Serge E F JC Gérard T	0
23	13H	Carlus (Départ au bord du stade) <i>Vacances scolaires</i>	10	F	Claudine B A Marie S Gene. G	1,5

Fabienne : 06 37 09 17 89---- J Claude : 06 80 64 76 51---Serge E :06 79 87 07 55---Patrick H :06 03 68 20 77

Jacques A : 05 63 45 99 60---Claudine B : 06 17 25 28 17 --- Gérard T : 06 77 35 48 92

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

Groupe du : RANDO DOUCE du Jeudi
Départ : parking du complexe sportif de l'Albaret à 13h30

Date	Départ	Chemins	Long. chemin	Niveau	Anim.	Propo Covoit €
Septembre 4	13h30	Réalmont : Les tentes <i>8h30 en fonction de la météo</i>	6.5	Facile	Marie claire	2.5
11	13h30	Técou : Sentier des clochers	6	Facile	Daniel	3
18	8h30	Andillac : Château de la famille De Guerin, visite des jardins et du musée (prévoir un pique nique)	9.5	Moyen	Viviane et Gabriel	3
25	13h30	Assac-Cadix : des Eoliennes aux moulins	7	Facile	Marie et Michel	3
Octobre 2	13h30	Castelnau de Montmirail : Ch de Gradille	8	Facile		3
9	13h30	Mauriac : autour de Mauriac	7.4	Facile	Marie Claire	2.5
16	13h30	Vieux : à travers les collines et les vignes	8	Facile	Viviane et Gabriel	3
23	13h30	Marsal : boucle de Marsal	7	Moyen	Marie et Michel	1
30	13h30	Fenols : sentier de Fenols	7.5	Facile	Daniel	2.5
Novembre 6	13h30	Roumegous : sentier des mûres	6.3	Facile	Daniel	2.5
13	13h30	Monesties : sentier de la Borie Blanche	6	Facile	Marie et Michel	2.5
20	13h30	Lombers : sentier du secret de l'Autan	6.5	Facile	Bernard	2.5
27	13h30	Marsal : Boucle de ST Martin	7	Moyen		1
Décembre 4	13h30	Le Sequestre : sentier des Crêtes	7	Facile	Daniel	1
11	13h30	Cunac : sentier du 23/06/2013	7	Facile	Marie Claire	1
18	13h30	Arthès : « la fontaine de Méout » Fêtons l'arrivée de Noël par un partage de délices sucrés chez Viviane et Gabriel	7	Facile	Viviane et Gabriel	1
25		NOEL : retrouvons l'émerveillement de nos jeunes années...Bonnes Fêtes...A très bientôt				

Jean claude: 05 63 53 02 57/ Marie Claire :0787425516/ Daniel : 0637 29 06 16/ Guy : 06 88 27 84 27

Marie Michel : 06 22 21 23 90/ Vivian Gabriel : 06 03 87 78 06/ 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.

Groupe du jeudi: Les Gambettes du Jeudi

❖ **Les Lèves Tôt du jeudi**

(Journées sur inscription mardi midi)

Date	Départ	Circuits	Long. circuit	Niveau	Anim.	Prop. Covoit.
Septembre 04	13h	Crespin : L'andouquette	11	Moyen	M-J	1.50
11	7h	❖ Le Masnau Massuguiés	18	Moyen	JV	5
	13h	Jouqueviel Le tel : Le carrelé	13	Moyen	M-C	4
18	7h	Villefranche de Panat : Boucle Peyrebrune	18	Moyen	M-J	5
	13h	Travanet le chemin de Travanet	12	Moyen	JV-YF	3
25	7h	❖ La Galaube sentier de la rigole	23	Difficile	FF-JV	8
	13h	Roussayrolles : dans les bois	14	Moyen	P-C	4
		<i>Le brame du cerf /repas cabane (inscription)</i>			Bousquet	
Octobre 02	13h	Luc La Primaube : Autour de Luc	12	Moyen	P-M	5
09	7h	❖ Pradelles Cabardes Cabrespine	20	Difficile	FF-JV	8
	13h	St André : le sentier de l'horloge	12	Moyen	M-P	2.50
16	7h	Gissac : les Rougiers de Camares	17	Moyen	M-P	7
	13h	PJ et visite du château de Montaigut Sieurac les terres blanches	14	Facile	YF	2.50
23	7h	❖ Caroux le ravin de Madalle	13	Difficile	JV-FF	10
	13h	Les Cabanes vindrac : autour des cabanes	13	Moyen	M-P	3
30	13h	Trébas : variante du sentier de Gaycre	11	Moyen	M-C	2.50

4eme trimestre 2025

Groupe du jeudi: Les Gambettes du Jeudi (Suite)

❖ Les Lèves Tôt du jeudi (Suite)

(Journées sur inscription mardi midi)

Date	Départ	Circuits	Long. circuit	Niveau	Anim.	Prop. Covoit.
Novembre 06	7h 13h	❖ Puycelci : au-dessus de la Vère Bellegarde : les trois ruisseaux	19 10	Difficile Moyen	FF/JV M-P	4 1
13	8h 13h	Laguepie : dans la campagne petite journée Castelnau de Levis <u>Fonfrege</u>	15 11	Moyen Facile	B. Bouy. YF	3 1.50
20	7h 13h	❖ Le Vintrou : Les gorges du Banquet St Laurens de Pompirac :Oenorando <i>Variante du chemin de Pompirac</i>	16 11	Difficile Moyen	JV-FF P-M	7 3
27	13h	Terre de Bancalié : Boucle Lafenasse-La Bancalié.	12	Moyen	M-J	2.50
Décembre 04	8h 13h	❖ Sérénac St Cirgue Fauch : Les chemins de l'Assou à l'envers.	20 13	Difficile Moyen	FF-JV M-C	1.50 1.50
11	13h	Mouzieys Teulet : sentier « fait maison »	13	Moyen	M-C	1.50
18	8h 13h	❖ Lautrec : les 2 châteaux + les crêtes Albi : rando citadine-repas fin d'année	17 En	Moyen Prépa.	JV-FF	3

Michou : 06 15 78 53 12/ Christian: 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/ Bernard : 06 30 60 74 90/ Pierre : 06 15 02 68 68
Info supplémentaire Pour les randos Petite Journée, un seul départ depuis le parking covoiturage Caussels – Albi.

❖ Francis Fasan: 07 86 40 86 02/ Joëlle Ventura : 06 82 86 57 33 / Yvon Frayssinet : 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.