

1er trimestre 2026

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

Programme animation 4ème trimestre 2025

Dimanche 25 janvier : Loto Occitan

Samedi 28 février : Loto du Capial

Dimanche 22 mars : 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 »



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

1er trimestre 2026

Groupe du Dimanche: Parfois plus loin en Terre Occitane

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
Janvier 4	8h	Castelnau-de-Montmiral: Le chemin de Gradille. <i>Brioche offerte en goûter pendant la rando. . Retour tardif.</i>	13	Moyen	P, J	3
11	8h	Giroussens: Autour de Giroussens.	11,2	Facile	V,Y	3
18	8h	Terre-de- Bancalié: Tour du lac de la Bancalié. <i>Départ barrage.</i>	10	Moyen	S,T,P	2,5
25	8h	Mouzieys-Panens: Vallons, collines et bosquets.	11,5	Moyen	M,P	3
Février 1	8h	Saint-Dalmazy: Saint-Dalmazy, Brasc.	9,5	Moyen	P,J	4
08	8h	Rouffiac: Entre la Bastidié et Rouffiac.	11,5	Moyen	S,T	1,5
15	8h	Ambialet: Ambialet, Saint-Cirgue, Sérénac.	12	Moyen	J,P	1,5
22	8h	Saint-Julien-du-Puy et Brousse Matin : St-Julien-du-Puy : Sentier des coteaux. Après-midi : Brousse : autour de Brousse <i>A la fin de la matinée, déplacement en voiture à Brousse (5km) pour celles et ceux souhaitant marcher l'après-midi.</i>	10,5 6	Moyen	P,Y	3
Mars 1	8h	Itzac-Vaour Matin : Vaour Itzac. Après-midi : Itzac Vaour. <i>Les voitures de celles et ceux ne souhaitant faire que la matinée seront laissées à Itzac.</i>	11 7	Moyen	S,T	4
08	8h	Jouqueviel: Le Tel.	11	Moyen	V,M	3
15	8h	Rayssac: Lo Cami de la Volta.	11	Moyen	J, P	3
22	8h	Saint-Juéry : Trail des Forgerons	11	Moyen		
29	8h	Milhars: Matinée et Petite journée Matin: Milhars, Roussayrolles, Marnaves Après-midi : Marnaves,Milhars. <i>Les voitures de celles et ceux ne souhaitant faire que la matinée seront laissées à Marnaves.</i>	12 6,5	Moyen	P,M	4

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



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

1er trimestre 2026

Groupe Les Bartassous du Weekend

Date	Départ	Chemins	Long.	Niveau	Anim.	Prop covoit(€)
Janvier 4	7h45	Cadalen	20	Difficile	F M Y	2,5
11	7h30	St Beauzile	21	Difficile	F M Y	4
18	7h45	Giroussens	21	Difficile	F M Y	4
25	7h45	Virac	21	Difficile	F M Y	2,5
Février 1	7h30	Brousse le Château	19	Difficile	F M Y	4
8	7h30	Guitalens	24	Difficile	F M Y	4
15	7h45	St Jean Delnous	20	Difficile	F M Y	3
22	7h30	Sorèze	20	Difficile	F M Y	7
Mars 1	7h30	Fraissines	22	Difficile	F M Y	3
8	7h30	Lacaune	20	Difficile	F M Y	6
15	8h45	Castanet (81)	23	Difficile	F M Y	2,5
22	7h30	Martrin	22	Difficile	F M Y	4
29	7h	Caroux	10	Sportif	F M Y	10

Le groupe des Bartassous randonne le dimanche voir le samedi si les conditions météo sont plus favorables ce jour-là.

S'inscrire obligatoirement avant le vendredi 14h auprès des animateurs suivants :

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.



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

1er trimestre 2026

Groupe Douce Rando du Mardi

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

Départ : 13h-Parking « La gare » St Juéry

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
Janvier 6	13h	Saint-Juéry : Sentier des Fontaines, A découvrir en chemin, la rivière Tarn.	7km	Facile	Claudie Viviane	/
13	13h	Lombers : Le pic de Lombers Lo camin Roumieu	7km	Facile	Marie-Odile Nicole	1,5
20	13h	Crespinet : la Méridienne par l'église romane des Farguettes	7km	Moyen	Viviane Gabriel	1,5
27	13h	Sérénac : Balade Sérénacoise, 4 chemins se rencontrent.	7km	Facile	Anne Claudie	1,5
Février 3		Mailhoc / Cagnac-les-Mines : Réservoir de Fouroque. ENS	7km	Facile	Guy-Rosie	1,5
10	13h	Cordes-sur-Ciel/Les Cabannes : Meulière souterraine de Clayrac	7km	Facile	Viviane Gabriel	2,5
17	13h	Bellegarde-Marsal : Le chemin de la Beaute	7km	Facile	Anne-Claudie	0,5
24 Vacances	13h	Villefranche d'Albigeois : Choisir un chemin, 1-2-3...	7km	Facile	Claudie Florence	1
Mars 3 Vacances	13h	Castanet : Le Chemin des moines	7km	Facile	Marie-Odile L'équipe	1,5
10	13h	Padiès : Statues de la Méridienne verte	7km	Facile	Claudie Julie	2.5
17	13h	Le sentier du Ségal : De Lunaguet vers Pampelonne	7km	Facile	Claudie Julie	2.5
24	13h	Le Travet : Costes Auriès. Admirer les points de vue	7km	Moyen	Marie-Odile Nicole	2.5
31	13h	Petite journée (à l'étude)				

Contact Clémence : 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 2026

Groupe du mardi “Bon pied bon œil”

Date	Départ	Chemins	Long. Chemin	Niveau	Animateurs	Prop. Covoit (€)
Janvier 6	7h30 13h	Castanet : Sentier des Moines Fauch : Autour de la campagne	23 12,5	Difficile Moyenne	Mimi-Richard Jean François	1,50 1,50
	13h	Saint-Juéry : Chemin de Bellevue. Départ du Capial. <i>La galette</i>	12	Moyenne	Mimi Richard	0
20	7h30h 13h	Lincou : Sentier de Lincou par Connac Peygues : La côte de Peygues Pont de Corbières	17 11	Difficile Moyenne	Viviane Jacques	3 1
	13h	Monestiés : Boucle du château de St Hippolyte	12	Moyenne	Viviane	1,50
Février 3	7h30 13h	Les Salvages : La boucle du Gourteau Ambialet : Chemin de Courris	20 11	Difficile Moyenne	Mimi Richard Jean François	4
	13h	Villeneuve sur Vère : En passant par Milhavet	13	Moyenne	Mimi-Richard	2,50
17	7h30 13h	Saint Gauzens : Sentier de St Martin Les Avalats : La Sarrade	21 12	Difficile Moyenne	Mimi Richard Jacques	5 1
	13h	Giroussens : autour de Giroussens	12	Moyenne	Viviane	4
Mars 3	7h00 13h	St Antonin-Noble-Val : Sentier du Pech Dax à Le Martinet Cap découverte : Ombres et lumières	18 14	Difficile Moyenne	Viviane Jean François	5 1,50
	13h	Broze : Autour des vignes	13	Moyenne	Mimi-Richard	3
17	7h30 13h	Villeneuve sur Tarn : Sentier Lou Camin dels Castanhals Monestiés : Monestiés par Salles	19 14	Difficile Moyenne	Viviane Jacques	2,50 1,50
	13h	Mouzieys-Panens : la chapelle Ste Lucie	12	Moyenne	Viviane	3
31	7h30 13h	Cordes : Les 100 Ogives Padiès : Lac de st Giraud	16 12	Difficile Moyenne	Mimi Richard Jean François	2,50 2,50

Jacques : 06 52 61 10 65 **Jean-François** : 05 63 45 21 75 **Mimi/Richard** : 06 35 14 58 73

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.



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

1er trimestre 2026

Groupe --- MARDI TRADITIONNEL Départ parking de L'ALBARET

Date	Dép.	Circuits	Km cir	Niv.	Animateurs	Prop. Covoit.	
Janvier 6	13h	Terre Clapier (Départ St SALVY de FOURESTES)	9,5	F /M	Fabienne M Claudine B A Marie S	3	
13	13h	Cestayrols	9,5	F	Patrick H Gene. G	5	
20	13h	St Grégoire (Départ village)	11,5	M	J.Claude N Serge E	2	
27	13h	Salles sur Cérou (Départ village)	11,7	F/M	Gérard T Fabienne M	5	
Février 3	13h	Mouzieys Teulet (Départ village)	13	F /M	J.Claude N Serge E	3	
10	13h	Alos (Départ village)	11	F	Fabienne M Gérard T A Marie S	6	
17	13h	Ambialet Bonneval Sy André (Départ Eglise de Bonneval)	10,5	M	J.Claude N Serge E	5	
24 Vac.Scolaires	13h	Vieux (Départ village)	12,2	F	Jacques A Patrick H	JCN ? FM ?	6
Mars 3 Vac.Scolaires	13h	Laroque Le Ruech (Départ Pont de La Roque côté Aveyron)	12	F	Serge E Gérard T Gene. G	JCN ? FM ?	8
10	13h	Villeneuve sur Vere (Départ village)	11	F	Claudine B Fabienne M		5
17	13h	Villeneuve/Tarn Massalgues St André (Départ Village Villeneuve)	11	F/M	J.Claude N Serge E		5
24	13h	Travanet (Départ hameau de TRAVANET)	12	M	Gérard T Serge E		6
31	13h	Trébas Haut	11	M	Fabienne M J Claude N		6

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.



MAISON D'ANIMATION LO CAPITAL
Section randonnée
Place St Georges - St Juéry

1^{er} trimestre 2026

GROUPE – RANDO DOUCE du jeudi

Départ : Parking du complexe sportif de l'Albaret, à 13h30
(Sauf précision)

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
JANVIER 8	13h30	Cagnac les Mines : Balade en Sol Mineur, la Cité des Homps	6	1	Guy	1
15	13h30	Florentin : Sentier des Colombes	7	1	Viviane Gabriel	1
22	13h30	Cap Découverte ...	6	1	Marie Michel	1
29	13h30	Salies : « Lo Saliessol »	6,2	1	Daniel	1
FEVRIER 5	13h30	Castelrouge Lacalm	7	1	Viviane Gabriel	1
12	13h30	Bellegarde : Circuit des 3 ruisseaux	9	1	Marie Claire	1
19	13h30	Gaycre : sentier de Gaycre par les rivages	7,5	1	Marie Michel	2,5
26	13h30	Ambialet : par le Périé, Roxis et Cap-del-Port	6,3	2		1,5
MARS 5	13h30	Castelnau de Levis : sentier de Fonfrège	6,6	1	Daniel	1,5
12	13h30	Pays Cordais : les Cabannes : boucle de Mouzieys-Panens	9	1	Guy	3
19	13h20	Le Garric : sentier des caminaires	6	1	Marie Claire	1
26	13h30	Castanet : le chemin des Moines variante	8	1	Bernard	2,5

Jean Claude : 05.63.53.02.57 / Marie Claire : 07.87.42.55.16 / Daniel : 06.37.29.06.16

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.



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

1^{er} Trimestre 2026

Groupe du Jeudi : Les Gambettes

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
Janvier 8	13h	Terre Clapier: Chemins entre vallons et Collines.	9,5	Facile	Y-P	1,5
15	13h	Ste Gemme De Fontbonne à la Mélonié <i>Départ: La Mélonié</i>	12,5	Moyen	M-P	2,5
22	11h	Souel: Le sentier des Causses <i>Départ 11h avec pique-nique</i> <i>Goûter: Nous fêtons les Rois et les Reines</i>	12,5	Moyen	M-P	2,5
29	13h	St Lieux Lafenasse: Sentier des Mineurs	10,5	Moyen	M	2,5
Février 5	13h	Sérénac: Sentier La méridienne	12,7	Moyen	M	1,5
12	13h	Padiès: Sentier Lac de st Géraud	13	Moyen	M	2,5
19	13h	Alos : Des vignes et coteaux	13,7	Moyen	M	3
26	13h	Mouzieys-Panens: Vallons, collines et bosquets	11,5	Moyen	B.B-M	3
Mars 5	13h	Moularès: Le sentier de la Vierge	11	Moyen	M	2,5
12	8h	Verfeil: Lac de la Balerme-cimetière des petites filles modèles <i>Petite Journée – dénivelé: moyen</i>	16	Moyen	M	6
	13h	St Grégoire: Château de Labastide Vassals		Moyen	Y	1
19	13h	Villefranche d'Albi: Sentier Calle - la Ginestière	13,5	Moyen	M	1,5
26	8h	La Salvetat Peyralès: Le cheval du Roi <i>Petite Journée</i>	15	Difficile	M	4
	13h	Livers-Cazelles : Puech de Bar	10	Moyen	Y	2,5

Michou : 06.15.78.53.12/ Christiane : 06.32.02.07.67/ Yves : 06.94.95.17.75/ Joëlle : 06.82.86.57 33

Jean : 06.07.71.06.34/ Pascale : 06.79.52.65.25/ Bernard : 06.30.60.74.90/ Yvon : 06.84.77.49.05

Info supplémentaire : Pour les rando Petite Journée, un seul départ depuis le parking covoiturage Caussels – Albi.

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

1^{er} trimestre 2026**Groupe : Les Lèves Tôt du Jeudi****Journées sur inscription mardi midi**

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
Janvier 8	8h	Arthès : Autour de St Grégoire	21km	Difficile	FF-JV	1€
22	7h30	Cestayrols : Entre Vignes et Coteaux	22 km	Moyen	JV-FF	4€
Février 5	7h30	Lacrouzette : Sidobre	21km	Difficile	FF-JV	5€
19	7h30	Gaillac : Les Hauts de Gaillac	20km	Moyen	JV-FF	3€
Mars 5	7h30	Le Verdier : Autour du Verdier	22km	Difficile	FF-JV	3€
19	7h	Lagarde Viaur : St André de Najac	20km	Difficile	FF-JV	3€

Francis Fasan : 07.86.40.86.02 --- Joëlle Ventura : 06.82.86.57.33

Toutes les randonnées à la journée sont sur inscription auprès des animateurs ci-dessus, le départ covoiturage depuis le « Parking Caussel- Albi »

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