

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 pour participer au championnat de France

Les indemnités co-voiturage sont calculées en fonction du barème validé par Lo Capial

Programme animation 2ème trimestre 2026

Dimanche 12 avril : Rando Challenge à Lacrouzette

Dimanche 26 avril : Rallye du Viaur

Vendredi 4 juin : Vernissage exposition ateliers artistiques (ouverture au public samedi 5 et dimanche 6 juin)

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

2ème trimestre 2026

Groupe du Dimanche: Parfois plus loin en Terre Occitane

Date	Départ	Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
05 Avril	8h	Bertre : découverte de la Cocagne. <i>Petite journée</i>	17km	Moyen	P	5€
12	8h	Caylus : la cascade pétrifiante. <i>Petite journée</i>	14km	M	S,T	6€
19	8h	Ambialet : Ambialet, Saint-Cirgue, Sérénac.	12	Moyen	J,P	1,5
26	8h	Rallye du Vieur <i>Retour tardif ou repas sur place à réserver.</i>	11km	Moyen	M,P	3€
03 Mai	7h	Toulonjac (12) : De Toulonjac à Saint-Rémy en passant par Toulonjergue. <i>Petite journée</i>	18,5km	Moyen	P	7€
10	8h	Saint-Just-sur-Viaur : le roc de Miramont.	12	Moyen	J	3€
17	8h	Cambon-du-Temple : Puech Cabot.	12	Moyen +	J,M	1,5€
24	8h	Montredon-Labessonnié : dans la campagne	12	M	M,J	3€
31	8h	Durenque : Le chant des possibles. <i>Prévoir pique-nique</i>	14km	Moyen	M	4€
07 Juin	8h	Giroussens : boucle autour de Giroussens. <i>Après-midi : marché des potiers</i>	11km	Moyen	S,M	4€
14	7h	Roquerlan Matin : Grande boucle à partir de Roquerlan. Après-midi : Les Escaunelles.	11km 7km	Moyen	P	6€
21	8h	Fraissines : Les corniches du Tarn.	11km	Moyen	Y si dispo	3€
28	7h	Estaing : Le circuit des 2 vallées (modifié). <i>Après rando: visite village et château (payant)</i>	14,5 2	Moyen	P	9€

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/ 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. Trousse de 1^{ers} secours.



MAISON D'ANIMATION LO CAPITAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

2ème trimestre 2026

Groupe Les Bartassous du Weekend

Date	Départ	Itinéraires	Long. chemin	Niveau	Animateurs	Prop covoit(€)
Avril 06	7h30	St Izaire (rando du lundi de Pâques - Tel pour s'inscrire auprès des animateurs)	24	Difficile	Club local	6
12	7h30	Rando Challenge à Lacrouzette			CDRP 81	5
19	7h45	Tanus (Las Planques + P de Bar)	21	Difficile	F J M Y	2,5
26	7h30	Rallye du Vaur Organisation Lo Capial	12 ou plus	Difficile	Vaur Vivant	4
Mai 03	7h	Cuxac Cabardès	23	Difficile	F J M Y	8
10	7h30	Salmiech	22	Difficile	F J M Y	5
17	7h	Creissels	20	Difficile	F J M Y	10
24	7h30	Les Salvages	21	Difficile	F J M Y	4
31	7h30	Plaisance	20	Difficile	F J M Y	3
Juin 07	7h15	Pont de l'Arn	23	Difficile	F J M Y	6
14	7h15	Guitalens	22	Difficile	F J M Y	4
21	7h30	Rando Surprise Inscription obligatoire avant le 31 mai 2026			F J M Y	4
28	7h15	Arvieu	22	Difficile	F J M Y	6

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

J pour Joelle VENTURA tel : 06 82 86 57 33

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

2ème trimestre 2026

Groupe Douce Rando du Mardi
Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps.
Départ: 13h St Juéry. Parking « La gare »

Date	Départ	Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit (€)
Avril 7	13h	Sérénac-Crespinet : Sentier de la Méridienne – Chapelle des Farguettes	7km		Viviane Gabriel	1,5
14		Villefranche d'Albigeois : Sentier par Coucarel-L'assou	7km		M,Odile Claudie	1,5
21 Vacances		Amarens : La meulière souterraine de Clairac	7km		Viviane Gabriel	2,5
28 Vacances		Le Fraysse : Cambon du Temple	7km		Claudie L'équipe	2,5
Mai 5	13h	Valdériès : Le Pont de Maux-Cérou	7km		Anne Claudie	1,5
12		Monestiès -St Hyppolite : Vallée de la Zère	7km		M,France Julie	2
19		Mailhoc : Réservoir de Fourogue	7km		Guy Rosy	1,5
26		Cestayrols : Oenorando – Vallon de la Caude	7km		Nicole M.Odile	2
Juin 2	13h	Labastide-Gabause : Pigeonniers du Ségala	7km		M.Odile Nicole	2,5
9		Mirandol.B. : Pont du Cirou-Vallée du Viaur	7km		Julie Anne Claire	3
16		Moularès : Variante du grand huit	7km		Claudie M.Odile	2,5
23		Repas-Auberge espagnole Milhars ou Marsal			L'Equipe	
30		A bientôt sur les chemins,,,				

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

2ème trimestre 2026

Groupe du mardi - "Bon pied bon œil"

Date	Départ	Itinéraires	Long. Chemin	Niveau	Animateurs	Prop. Covoit.(€)
Avril 07	13h	Rayssac : Camin de la Volta	11,5	Moyen	Mimi Richard	3
14	7h30	Saint Antonin : Petit Jean	18	Difficile	Viviane	5
	13h	Ambialet : Chemin de Courris	12	Moyen	J. François	
21	13h	Damiatte : Circuit des plateaux	14	Difficile	Viviane	4
28	7h30	Les Salvages : La boucle du Gourteau	18	Difficile	Mimi Richard	4
	13h	Saint Just : Roc de Miramont	13	Moyen	Jacques	4
Mai 05	13h	Le Ségur : Autour du Ségur.	14	Moyen	Mimi Richard	2,5
12	7h	Caroux	13,5	Sportive	Viviane	9
	13h	La Salle : Chemin du Lac de Saint Géraud	12	Moyen	J. François	2,5
19	13h	Arifat : Le Dadou sauvage	15	Difficile	Viviane	3
26	7h	Durfort : Les deux versants	20	Difficile	Mimi Richard	6
	13h	Saint Just : Puech de Rouet	13	Moyen	Jacques	
Juin 2	8h	Pont de La Roque : Randonnée fin de saison. <i>Pique-nique</i>	10,5	Facile	L'équipe	4
9	13h	Trébas : Fonvieille	14	Moyen	J. François	2,5
16	13h	Pampelonne : Las Planques	15	Sportive	Jacques	2,5
23	13h	Mont Roc : Roc de Biais	12	Moyen	J. François	2,5
30	7h30	Bruniquel : Grotte Mayrière supérieure.	18	Sportive	Viviane	5
	13h	<i>Lampe frontale ou autres.</i> Lespinasolle : Le Viaur.	13	Moyen	Jacques	3

Jacques : 06 52 61 10 65 J. 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

2ème trimestre 2026

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

Date	Dép.	Itinéraires	Km cir	Niv.	Animateurs	Prop. Covoit.
Avril 07	13h	Castelpers : Départ le long de la D10	10	F /M	Fabienne M Gérard T Serge E	3€
14	13h	Puycelsi : Patrimoine (départ parking au bas du village)	12	M	Fabienne M Jacques A Patrick H	5€
21 <i>Vac .Scolaires</i>	13h	Montredon-Labessonnié : Lagrifoul Croix du Capello (Départ au village)	14	M	Serge E FM abs Jacques A Claudine B	4€
28 <i>Vac .Scolaires</i>	13h	Brousse le château : Brousse St IGEST (Départ au bord de la D902)	12	M	Jacques A FM abs Gérard T	4€
Mai 05	13h	Arifat : Arifat le Travet Cascades (départ château d'Arifat)			Gérard T Fabienne M Claudine B	3€
12	13h	Crespin : l'Andouquette (Départ à la Palamandié)	9	M+	Fabienne M Patrick H	2,5€
19	7h	Lacaze : (Départ Château) St Pierre de Combejac <i>Pique-nique</i>	12	M+	Fabienne M Gérard T A. Marie S Genev G	5€
26	7h	Bruniquel : Bruniquel Ferrieres Abriols (Départ hameau de l'escourat) <i>Pique-nique Prévoir sièges et tables</i>	10	F /M	Gérard T Serge E	6€
Juin 02	6h30	Barre : Barre par le Mont (Départ Mairie) <i>Pique-nique</i>	12	M	Serge E Claudine B A. Marie S Fabienne M	7€
09	7h	Plaisance : Plaisance la Foun del Mas (Départ Parking du Camping) <i>Pique-nique</i>	13	F /M	Fabienne M J-Claude N Serge E	4€
16	6h30	CALMONT : (Départ place de l'église) <i>Journée Festive : Repas sur inscription ---Infos spécifiques seront communiquées</i>	13	M	J-Claude N Gérard T A .Marie S Genev G	6€
23	6h15	Bozouls : (Départ Mairie) <i>Pique-nique</i>	14,5	M	Jacques A Gérard T Patrick H	9€
30	6h15	Arfons : Rigole du Lampy (Départ Barrage) <i>Pique-nique</i>	15	F	Fabienne M Claudine B A .Marie S	7€

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 CAPIAL
 Section randonnée
Place St Georges - St Juéry

2^{ème} trimestre 2026

GROUPE – RANDO DOUCE du jeudi

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

Date	Départ	Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
AVRIL 9	13h30	CARLUS : Les coteaux	9.0	Facile	Viviane Gabriel	1,0
16	13h30	VILLEFRANCHE D'ALBI : Le circuit Jaurès	7,0	Facile	Bernard	1.5
23	13h30	REALMONT : circuit des Tendres (+pic du Caylou si voulu ?)	9.5	Facile	MarieClaire	1,5
30	13h30	CARMAUX : au fil du Céret	9.5	Facile	Marie Michel	1.5
MAI 7	13h30	AIGUELEZE	6	Facile	Daniel	2,0
14	13h30	ITZAC : d'un moulin à l'autre	6.0	Facile	Guy	3.0
21	13h30	MARSAL : Les hauts de Pécontal , visite de la chapelle de la Maurinie	7,0	Moyen	Marie Michel	1.0
28	13h30	TANUS : Le vieux Tanus	8	Moyen		3.0
JUIN 4	13h30	ASSAC	6,0	Facile	Marie Michel	2,5
11	13h30	LE SEQUESTRE : le sentier des Crêtes	7.0	Facile	Daniel	1.0
18	13h30	TREBAS : les sources Thermales	7.0	Facile	Guy	2,0
25	8h30	FRAISSINES : Les corniches du Tarn / auberge espagnole	10.5	Moyen	MarieClaire	3.0
JUILLET 2	13H30	CAHUZAC : le château de Mauriac	6.0	Facile	Jean Claude	2.5

Jean Claude : 0563530257/ Marie Claire : 0787425516/ Daniel : 0637290616/ Guy : 0688278427

Marie Michel : 0622212390/ Viviane Gabriel : 0603877806/ Bernard : 0630607490/

Info supplémentaire

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

2^{ème} Trimestre 2026

Groupe du Jeudi : Les Gambettes

Date	Départ	Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
02/Avril	13h	Paulinet: ND d'Ourtiguet à travers la campagne	12,5	Moyen	B-M	2,5
09	13h	Mont-roc: Puech del Fau	11	Moyen	M-P	2,5
16	13h	Souel: Le sentier des Causses	12,5	Moyen	M-P	2,5
23	13h	Lugan: les sentiers d'en haut - variante	11	Moyen	M	5
30	11h	St Antonin Noble Val: cirque de Nibouzou - Joany	14	Moyen	B-M	5
07/Mai	11h	Payrin-Augmontel: Le causse de Caucalières	12	Moyen	P-M	5
14	13h	Montfranc: chemin de la montagne	14	Moyen	M	3
21	13h	Les Cabanes Vindrac: autour des Cabanes	13	Moyen	M	3
28	8h	Burlats: La boucle de Gourteau	15	Moyen	M	4
	13h	<i>Petite journée – en prépa.</i> Le Verdier	11	Moyen	Yvon	3
04/Juin	8h	Lacrouzette: les rocs de Crémaussels et St Salvy de la Balme: le chaos <i>Petite journée-en prépa.</i>	15	Moyen	M	5
11	7h	Les Martyrs: Entre prairies et futaies	18	Difficile	F-M	7
	13h	<i>Petite journée</i> Massals: le 8 de Massals	12	Moyen	Yvon	3
18	13h	Padiès: Sentier Lac de St Géraud	13	Moyen	M-F	2,5
25	8h	Giroussens: Giroussens St Anatole <i>Petite journée- auberge espagnole aux Jardins des Martels + visite (~ 10€)</i>	11	Moyen	M-P	4

Michou : 06 15 78 53 12/ Pascale: 06 79 52 65 25 Christiane : 06 32 02 07 67/ Yves : 06 94 95 17 75/ Bernard : 06 30 60 74 90/ Yvon : 06 84 77 49 05/ Francis : 06 86 55 43 12.

Infos supplémentaires : A noter que s'il fait trop chaud, les horaires de départ seront modifiés.

Pour les randos 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

2ème trimestre 2026

Groupe : Les Lèves Tôt du Jeudi

Journées sur inscription mardi midi

Date	Départ	Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
Avril 09	7h30	Gaillac : Les Hts de Gaillac	20km	Difficile	FF-JV	3€
23	7h30	Estaing :	20km	Difficile	JV-FF	10€
Mai 07	7h	Le Bez : Le Chemin des 3 villages	20km	Difficile	FF-JV	6€
21	7h30	Peyrusse le Roc	22km	Difficile	JV-FF	9€
Juin 04	7h	Dourgne : Chemin de la Capelette	19km	Difficile	FF-JV	6€
18	7h	Caroux : La Serre d'Esparic	10km	Très Difficile	FF-JV	10€

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.