

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 » : Joëlle Ventura (06 82 86 57 33)

Lundi (sortie bien-être) : Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ parking « la gare »

Mardi matin ou après-midi (voir programme) Douce rando (6 à 8 km) : Jean Salomon (06 07 71 06 34). Départ parking « la gare »

Mardi après-midi « Traditionnel » (entre 9 et 12 km) : Martinez Fabienne (06 37 09 17 89) et 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 et Marie Claire Vinot (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 13 septembre : Forum des associations

Dimanche 11 octobre : Octobre rose

Vendredi 16 octobre : Assemblée générale du Capial

Samedi 24 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 »**



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

4ème trimestre 2026

Groupe du Dimanche: Parfois plus loin en Terre Occitane

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
6 Sept	7h	Estaing : Le circuit des 2 vallées (modifié). <i>Après rando: visite village (2 km) et de l'église Saint Pierre de Bessuejous (sur le chemin du retour).</i>	14,5km	Moyen	P	9€
13	8h	Pas de rando/ Forum des associations.				
20	8h	Saint-Antonin-Noble-Val : Journée du Patrimoine Matin : randonnée « La grotte du Bosc » Après-midi: visite gratuite de la grotte . S'inscrire auprès de Sandrine (06 11 86 96 18).	12km	Moyen	S,T	5€
27	8h	Goutrens : Au pays de Georges Rouquier. <i>Petite journée.</i>	14km	Moyen	M,P	7€
4 Oct	8h	Cambon-du-Temple : Puech Cabot.	12km	Moyen	J	1,5€
11	8h	Saint-Rémy (12) : De Saint-Rémy à Toulonjac en passant par Toulonjergue. <i>Petite journée</i>	18,5km	Moyen	M	7€
18	8h	Bonneval : Saint Salvy.	11km	Moyen	J	2,5€
25	8h	Souel : Dans la campagne. <i>Petite journée</i>	17km	Moyen	S,T	2,5€
1 ^{er} Nov	8h	Saint-Just-sur-Viaur : Puech de Rouet.	12km	Moyen	J,M	3,5€
8	8h	Rieupeyroux : de Rieupeyroux à Bleys en passant par le moulin de Bruel. <i>Retour tardif.</i>	13km	Moyen	P	5€
15	8h	Cazals : Belvédère du cirque de Bône. <i>Petite journée</i>	17,5km	Moyen	P	5€
22	8h	Milhavet : oenorando de la vigne à l'olivier. <i>Journée Gaillac primeur.</i>	11km	Moyen	M,P	2,5€
29	8h	Briatexte : le chemin des crêtes.	11km	Moyen	J,P,M	4€
6 Déc	8h	Saint-Julien-du-Puy : sentier des coteaux.	11km	Moyen	P	3€
13	8h	Rando Noël : autour de Saint Juéry.		Moyen	Anim	
20	8h	Florentin : Dans la campagne.	11km	Moyen	S,T	2,5€
27	8h	Fréjairolles : La Gaugne si animateur	11km	Moyen		1€

Pascale: 06 79 52 65 25 /Sandrine: 06 11 86 96 18/ Jean: 06 07 71 06 34/ Michou : 06 15 78 53 12/

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.



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

4 ème trimestre 2026
Groupe Les Bartassous du Weekend

Date	Départ	Chemins	Long. chemin	Niveau	Animateurs	Prop covoit(€)
Sept. 6	7h	Guitalens	24	Difficile	F J M	4
13	7h	Arvieu (12)	19	Difficile	F J M	6
20	7h	Mazamet	19	Difficile	F J M	6
27	7h	Caroux	12	Sportif	F J M	10
Octobre 04	7h	Marcillac Vallon (12)	22	Difficile	F J M	8
11	7h	Pont de l'Arn	21	Difficile	F J M	6
18	7h15	Plaisance (12)	21	Difficile	F J M	3
25	7h	Albine	20	Difficile	F J M	7
Novem. 1	7h30	Castanet (82)	20	Difficile	F J M	5
8	7h30	Boissezon	21	Difficile	F J M	6
15	7h30	Rignac (12)	24	Difficile	F J M	7
22	7h30	Graulhet	23	Difficile	F J M	3
29	7h30	Salvagnac	23	Difficile	F J M	4
Décem. 6	8h	Villeneuve/Tarn	20	Difficile	F J M	3
13	8h	Castanet (81)	22	Difficile	F J M	2,5
20	8h	Gaillac	23	Difficile	F J M	3
27	8h	St Juery (pour digérer entre les fêtes)	A voir	Adapté	F J M	0

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

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

4ème trimestre 2026

Groupe DOUCE RANDO du Mardi

Départ : parking de la Gare de St Juéry à 08h30, 13h30 ou 13h00 (voir précisions)

Date	Départ	Chemins	Long. chemin	Niveau Dénivelé	Anim.	Propo Covoit €
Septembre 08	8h30	Saint-Juéry : « Balade Avalatoise » Accueil et présentation par les Animateurs.	6.5	Facile 80 m	Jean L'équipe	0
15	8h30	Ste-Gemme/Vers : « Lo Camin de Carboniers » (Partie Sud)	6.5	Facile 80 m	Viviane Gabriel	2,5
22	8h30	Mailhoc : « le réservoir de Fonrogue »	6	Facile 121 m	M.Odile Nicole	1,5
29	8h30	Cunac : « chemin des deux vallons » (variante)	7	Facile	Nicole	0
Octobre 06	13h30	Le Garric : Cap Découverte	7	Facile	Guy Rosie	1
13	13h30	La bastide Gabausse : « Sentier des Pigeonniers »	8	Facile	Anne Benoît	1,5
20 <i>Vacances</i>	13h30	Le Fraysse-Cambon du Temple : Les Châtaignes	6.5	Facile	Viviane Gabriel	1,5
27 <i>Vacances</i>	13h30	Sérénac : « Balade Sérénacoise »	6.6	Facile	M.Odile Nicole	1,5
Novembre 03	13h30	Mouzieys-Teulet : « Lo Cami de Theoullet »	7.5	Facile 186 m	Anne Benoît	1,5
10	13h30	Castelnau de Lévis : « Boucle de Fonfrège »	7	Facile 176 m	Guy Rosie	1,5
17	13h30	Villefranche d'Albigeois : « Sentier de Calle »	7	Moyen 235 m	Nicole M.Odile	1,5
24	13h00	Monestiés : « La Borie Blanche »	6	Facile 146 m	Julie M.France	2,5
Décembre 01	13h00	Crespinet : Pont de Peygues « La Bastide des Vassals »	6.5	Facile	Viviane Gabriel	1,5
08	13h00	Carlus : « Les Côteaux de Carlus »	8	Facile 190 m	Viviane Gabriel	1,5
15	13h00	Saint Juéry : « le sentier des Fontaines »	7.5	Facile 40 m	L'équipe	0
22 <i>Vacances</i>		Joyeux Noël				
29 <i>Vacances</i>		Bonne Année 2027				

Les Animateurs : Jean 0683511167 / Anne&Benoît 0630773011 / Julie 0621461382 /
M.Odile 0686864347 / Nicole 0666822264 / Guy&Rosie 0788735053 /
Viviane&Gabriel 0603877806

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

4ème trimestre 2026

Groupe : « Bon pied bon œil »

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
Septembre 01	13h	Pas d'animateur.				
08	13h	Saint Just : Le roc de Miramont.	13	Moyenne	Jacques	3
15	13h	Bonneval : Sentier de Bonneval.	15	Moyenne	Jean François	2,5
22	13h	Camboulazet : Versailles.	11	Facile	Mimi/Richard	2,5
29	13h	Lespinassole : Pont de Cirou.	13	Moyenne	Jacques	3
Octobre 6	13h	Prunet : Sentier des champs au moulin	13	Moyenne	Viviane	2,5
13	13	Pas d'animateur.				
20	13	Miolles : Les Vergers.	12	Moyenne	Jean-François	3
27	13h	Saint Just : Puech de Rouet.	13	Moyenne	Jacques	3
Novembre 03	13h	La Capelle Pinet : Autour de La Capelle Pinet.	11	Facile	Mimi /Richard	2,5
10	13h	Mailhoc : Lac de Fourogue	13	Moyenne	Jacques	1,5
17	13h	Souel : Sentier du Causse.	13	Moyenne	Viviane	2,5
24	13h	Pouzounac : Sentier de Pouzounac.	12	Moyenne	Jean-François	1,5
Décembre 01	13h	Milhavet : De Milhavet à Virac.	14	Moyenne	Mimi-Richard	2,5
08	13h	Cagnac-les-Mines : Sentier des mineurs.	13	Moyenne	Jacques	1
15	13h	Florentin : Autour de Florentin		Moyenne	Viviane	1,5
22	13h	Arthès : Méout.	12	Moyenne	Jean-François	1
29	13h	Saint-Anatole : La boucle de Saint-Anatole	11	Moyenne	Mimi/Richard	4

J : 06 52 61 10 65 **J-F** : 05 63 45 21 75 **M-R** : 06 35 14 58 73 **V** : 06 25 95 12 65

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

4ème trimestre 2026

Groupe du mardi « Bon pied bon œil »

Date	Départ	Chemins	Long. Chemin	Niveau	Animateurs	Prop. Coivoit.(€)
Septembre 01	7h30	Lacaze : La vallée du Gijou	17	Difficile	Mimi / Richard	4
15	7h30	Sorèze : Le bois de Boulbène	19	Difficile	Viviane	7
29	7h	Escamps : Oasis du causse -LOT	20	Difficile	Mimi / Richard	8
Octobre 13	7h30	Bruniquel : Grotte Mayrière supérieure.	17	Difficile	Viviane	5
27	7h30	Marcillac Vallon : Salle la Source en balcon	17	Difficile	Viviane	8
Novembre 10	7h30	Montredon Labessonnié : La Quille du Roy	17	Difficile	Mimi / Richard	3
24	7h30	Les Salvages : Boucle du Gourteau.	18	Difficile	Mimi / Richard	4
Décembre 08	7h30	Murat sur Vèbre : Le col des Saints.	19	Difficile	Viviane	7
22	7h30	Cordes : Les 100 Ogives.	16	Difficile	Mimi / Richard	2,5

Mimi/Richard : 06 35 14 58 73

Viviane : 06 25 95 12 65

Toutes les randonnées à la journée sont sur inscription auprès des animateurs ci-dessus.

Départ covoiturage parking de la gare à Saint Juéry.

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

4ème trimestre 2026

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

Date	Dép.	Circuits	Long.	Niv.	Animateurs	Covoit.
Septembre 01	08h	Cagnac : le pignié (Départ voie sans issue le long de la RN88)	11	F 220	Fabienne M Gérard T Claudine B J-Claude N	1€
08	07h	Combret : (Départ Eglise Combret) <i>Pique-nique</i>	13,5	M 434	Fabienne M Serge E Patrick H J-Claude N	5€
15	06h30	Ferrieres Fontrieu : Le Luthier (Départ lieudit La Ramade) <i>Pique-nique</i>	14,5	M 400	FM abs JCN abs Jacques A Genev G Patrick H	6€
22	07h	Prunet : (Départ Pont de Cirou) <i>Pique-nique</i>	12,7	M 235	Fabienne M JCN abs Gérard T AMarie S	3€
29	07h	Dourgne : Les Trois Ruisseaux <i>Pique-nique au lieudit les piscines au-dessus du camping</i>	13,2	M 220	Gérard T JCN abs Fabienne M Claudine B	6€
Octobre 06	13h	Roussayrolles : Départ Roussayrolles	11,5	M 340	Fabienne M J-Claude N Serge E	4€
13	13h	Saint-Beauzille : Pech de Rossignol (Départ cimetière)	10,5	M 240	Fabienne M J-Claude N Patrick H	4€
20 <i>Vac.Scolaires</i>	13h	Moulares : Grande boucle (Départ cimetière)	14	M 260	J-Claude N Jacques A Genevieve G	2,5€
27 <i>Vac.Scolaires</i>	13h	Massals : Le Huit (Départ village)	11	F 340	Patrick Claudine B Genevieve G	3€
Novembre 03	13h	Villeneuve sur vère : La tournée du Facteur (Départ village)	11	F 180	Gérard T AMarie S Claudine B Fabienne M	1,5€
10	13h	Tonnac : Tonnac Maraval (Départ Gare de Cordes Vindrac)	10	F 270	Claudine B Fabienne M Serge E	3€
17	13h	Ambialet : Les cabanes (Départ centrale hydraulique)	10	F 300	Jacques A Fabienne M JClaude N	1,5€
24	13h	Cambon du Temple : Le Fraysse (Départ Cambon)	11	M 400	Gérard T Patrick H Genev G	2,5€
Décembre 01	13h	Bonneval : Saint Salvy	11,5	M 365	Serge E Fabienne M AMarie	2,5
08	13h	Canitrot : Monesties (Départ base de canoé lac de la Roucarié)	11	F 200	Gérard T Jacques A JClaude N	2,5€
15	13h	Fenols : Sentier de Fenols	10	F 100	Serge E Claudine B	1,5



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

4ème trimestre 202

Groupe ---- MARDI TRADITIONNEL Départ parking de L'ALBARET
(suite)

Date	Dép.	Circuits	Long.	Niv.	Animateurs	Covoit.
22 <i>Vac.Scolaires</i>	13h	La découverte : (Départ Pont de blaye)	12	F 140	Patrick H JClaude Amarie S	1,5€
29 <i>Vac.Scolaires</i>	13h	Pouzounac : le Garric (Départ cimetière)	10,5	F 150	JClaude Jacques A Claudine B	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.**



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

4ème trimestre 2026

Groupe du : RANDO DOUCE du Jeudi

Départ : parking du complexe sportif de l'Albaret à 13h30

Date	Départ	Circuits	km	Niveau	Animateurs	Frais
Septembre						
10	13h30	FREJAIROLLES : chemin de la Gagne	6	Facile	MCV	2
17	8h30	CONDOMINE-AMBIALET : par le tunnel	7.0	Facile	Marie et Michel	1.5
24	13h30	ARTHES : la fontaine du Méout	8	Facile	Viviane et Gabriel	1
Octobre 1	13h30	SIEURAC : les terres blanches	7	Facile	Daniel	2.5
8	13h30	SERENAC : sentier de la Fôret	7	Facile	Marie et Mchel	2
15	13h30	AMARENS –LES CABANNES la meulière souterraine de Clairac	7	Facile	Viviane et Gabriel	2
22	13h30	ST GREGOIRE : le pont de corbières	6	Facile	MCV	2
29	13h30	CAGNAC les MINES : la Cité des Homps	6	Facile	Guy	1
Novembre 5	13h30	TECOU : sentier des clochers	7.5	Facile	Daniel	3.5
12	13h30	LESCURE :Les chemins de la plaine	6.5	Facile	Guy	1
19	13h30	FAYSSAC : sentier PPL	6.5	Facile	Bernard	3.5
26	13h30	CUNAC : chemin des deux vallons	6	Facile	Marie et Michel	1
Décembre 3	13h30	LE GARRIC : cap découverte	6	Facile	Marie et Michel	2
10	13h30	TREBAS : Les sources Thermales	7	Facile	Guy	3
17	13h30	SERENAC-CRESPINET : par les Farguettes	7.5	Facile	Viviane et Gabriel	1
24		JOYEUSES FETES				
31		JOYEUSES FETES				

BONNE ANNEE 2027. Regénérons nos corps et nos esprits dans la nature vivifiante

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.



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL

Section randonnée

Place St Georges - St Juéry

4ème trimestre 2026

Groupe du jeudi: Les Gambettes

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
3 Sept	8h	Teillet: La vallée de la Blaze.	10km	Moyen	M	2,5€
10	8h	Padiès: Sentier du lac de St Géraud. <i>Petit café gourmand de bienvenue.</i>	13km	Moyen	M	2,5€
17	8h	Fraissines: Les corniches du Tarn.	9km	Moyen	C	3€
24	7h	Lacrouzette: Les rocs de Crémaussels – le sentier des Immortels. <i>Petite journée.</i>	17km	Moyen +	M	5€
1 Oct	13h	Brasc: Sentier Brasc St Dalmazi	10km	Moyen	P-M	3€
8	13h	Montfranc: Le chemin de la montagne.	14km	Moyen	M	3€
15	13h	Saint André: Sentier de Massalguès.	11km	Moyen	M	3€
22	13h	Campagnac: Dans la campagne en passant par Itzac.	12,5km	Moyen	M	3€
29	8h	Lavaur: Les collines du Vaurais. <i>Petite journée.</i>	20km	Difficile	M	3,5€
5 Nov	13h	Lautrec : Dans la campagne.	10km	Moyen	P-M	3€
12	13h	Fauch: Les chemins de l'Assou.	13km	Moyen	M	1,5€
19	13h	Cestayrols: Oenorando Vallon de la Caude. <i>Domaine de Lacroux – Gaillac primeur.</i>	10km	Facile	M	2,5€
26	8h	Puylaurens: Par différents lieux-dits au Nord de Puylaurens. <i>Petite journée</i>	15km	Moyen	M	5€
3 Déc	13h	Fontgrande: Une mine d'histoire, cité-jardin minière des années 1920.	11km	Moyen	M	1,5€
10	13h	Labastide Dénat: Le sentier des panoramas.	10,5	Moyen	M	1,5€
17	13h	Cambon: Les marches de Phoebus.	12km	Moyen	M	1€
24/31		En vacances. Préparons les fêtes, en famille ou entre amis. Bonnes Fêtes à Toutes et Tous.				

Michou: 06 15 78 53 12 / Pascale: 06 79 52 65 25/ Yves: 06 94 95 17 75/ Chantal : 06 09 37 39 34/
Christiane: 06 32 02 07 67.

Information supplémentaire: **Pour les randos départ le matin, rendez-vous parking covoiturage Caussels Albi, ou s'il fait chaud parking couvert Carrefour (ancien géant Casino). Pour les randos départ 13h, parking la Gare St Juéry ou 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

4eme trimestre 2026

Groupe : Les Lèves Tôt du Jeudi

Journées sur inscription mardi midi

Date	Départ	Chemins ou Itinéraires	Long.	Niveau	Anim.	Prop. Covoit
Septembre 10	7h	Estaing:	21 km	Difficile	FF-JV	10€
24	7h	Milhars : de la vallée de Bonnan aux moulins de la Laussière	18 km	Moyen	JV- FF	4€
Octobre 8	7h	Naucelle Villelongue	21 km	Difficile	FF-JV	4€
22	7h30	Durenque	20 km	Difficile	JV-FF	5€
Novembre 5	7h30	Lacrouzette	21 km	Difficile	FF-JV	5€
19	7h30	Rabastens : le sentier de la plaine	20 km	Moyen	JV-FF	4€
Décembre 3	7h30	Moularès : le huit de Moularès	23 km	Difficile	JV-FF	2.50€
17	8h	St Grégoire : autour de St Grégoire	20 km	Difficile	FF-JV	1€

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 se fera depuis le « Parking Caussels- Albi »

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