

Randonnées Départementales

proposées par

L'ASSOCIATION « GV PLEIN AIR 81 »



www.sport-sante.fr

GV PLEIN AIR 81 Mairie 81350 CRESPIN

Association Loi 1901, créée le 16.09.04

adresse de correspondance :

Brigitte Peytavin 16, rue des Chalets 81000 ALBI Tél : 05 63 38 19 62



SAISON 2018 - 2019

**Avril - Mai - Juin
Juillet - Août 2019**

*Randonnées destinées aux adhérents de GV Plein air 81,
mais également à tout licencié EPGV d'une autre association (2 randonnées d'essai gratuites)*

Grille de cotation des randonnées

La mise en place de la cotation a comme objectifs :

- ↳ de choisir une randonnée adaptée à vos capacités physiques
- ↳ de pratiquer un sport avec plaisir
- ↳ tout en permettant à l'ensemble du groupe d'évoluer à un rythme homogène

Cotation	Critères	Difficultés possibles
FACILE	- jusqu'à 300 m de dénivelé - jusqu'à 12 km - jusqu'à 3 heures de marche	Le terrain ne présente pas de difficultés notables
MOYEN	- de 300 à 600 m de dénivelé - de 13 à 18 km - de 4 à 6 heures de marche	Montée raide ou descente pentue Passage difficile, éboulis Passerelle, passage à gué
DIFFICILE	- plus de 600 m de dénivelé - plus de 18 km - plus de 6 heures de marche	Passages vertigineux, pierriers Fort dévers, échelle Zone rocheuse, falaise

*La participation aux randonnées départementales est un engagement à respecter l'organisation.
En cas de non respect de cette règle, la responsabilité du ou des organisateurs ne saurait être engagée.*

*Si besoin, s'informer auparavant auprès de la personne responsable de la randonnée
pour connaître le degré de difficulté, les conditions météo, le lieu de départ précis, etc...*

Dimanche 14 avril 2019

cotation : difficile

LES SALVAGES

Randonnée à la journée de 6 h de marche environ, 20 km, 440 m de dénivelé. Boucle de Gourteau, avec passage sur voie du petit train, Burlats, et chemin des fontaines
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 9 h 30 - parking des écoles, aux Salvages, sur la route vers Roquecourbe

Pour s'y rendre :

. d'Albi, Castres, direction Brassac - Lacaune, puis à SuperU, D 89 direction Roquecourbe

Responsable : Françoise Fournier tél 09 81 81 48 35 / 06 88 55 22 36

Dimanche 14 avril 2019

Organisation CDRP 81

Rando challenge à LAUTREC

Dimanche 28 avril 2019

cotation : moyenne

ROSIERES

Randonnée à la journée de 5 h de marche environ, 17 km, 280 m de dénivelé. Vallée du Cérou que nous traverserons six fois grâce à 4 ponts et 2 passerelles.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - Rosières, parking avant le pont (rive gauche)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, sortir D 91 Rosières

Responsables : Georges et Martine Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 06 11 37 56 04

Dimanche 5 mai 2019

cotation : difficile

PUYLAURENS

Randonnée à la journée de 5 H 30 de marche environ, 20 km, 320 m de dénivelé. Boucle de En Mongagnes, avec quelques montées, notamment la dernière. Petites églises, motte castrale, campagne puylaurentaise.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - parking du monument aux morts en haut de Puylaurens

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, après Réalmont direction Lautrec, puis Vielmur, D 92 Puylaurens.

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 12 mai 2019

Sortie en bus - Viaduc de MILLAU et village de PEYRE (12)

Programme déjà distribué. Il reste encore quelques places - inscrivez-vous !

11 h Visite guidée du viaduc par Eiffage. 12 h Pique-nique tiré du sac ou snack gourmand Capucin Bras.

13 h Randonnée du viaduc jusqu'à Peyre, 3 h 30 de marche environ, 10 km, 90 m de dénivelé positif, 300 m de dénivelé négatif. **Cotation facile.** Beaux points de vues.

Chaussures de randonnées indispensables

Départ du bus: 8 h - Aire de covoiturage du Caussels - rond point stade ASPTT (Rocade d'Albi, sortie 18 en venant de Toulouse, ou sortie 19 en venant de Rodez)

Responsables :

Simone Combes tél 05 63 56 62 71/06 65 11 29 09

Brigitte Peytavin tél 05 63 38 19 62 / 07 81 30 05 88

Dimanche 19 mai 2019

cotation : moyenne

TREBAS

Randonnée à la journée de 4 h de marche environ, 12 km, 380 m de dénivelé, sur le "circuit de Fraissines".
Longue montée pendant 7 km, en sous-bois et châtaigneraie, longue descente au retour.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h 30 - place du syndicat d'initiative à Trébas

Pour s'y rendre : d'Albi, St-Juéry, Ambialet, Trébas ou bien, pour éviter les tunnels, Albi, Villefranche d'Albi, direction Alban, puis à gauche D 74 descente vers Ambialet, puis Trébas

Responsable : Françoise Tixador tél 05 63 47 55 83 / 06 46 37 87 42

Dimanche 26 mai 2019

cotation : moyenne

ST MICHEL DE VAX

Elections européennes

Randonnée à la journée de 4 h 30 de marche environ, 15 km, 550 m de dénivelé. Vallée de Laussière et ses vieux moulins, vue de Cordes en contrebas.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - centre du village

Pour s'y rendre : d'Albi, Cordes, direction Caussade, après Vindrac, à gauche D 91 Tonnac Vaour, au dolmen, à droite St-Michel-de-Vax

Responsables : Georges et Martine Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 06 11 37 56 04

Dimanche 2 juin 2019

cotation : faciles (si cumul, moyenne)

ROUFFIAC

2 boucles de randonnée (si cumul 5 h de marche et 18 km) :

Sentier de Fourmageouges le matin, de 2 h30 de marche environ, 8.5 km, peu de dénivelé.

Sentier du Puech de Mourens l'après-midi, de 2 h 45 de marche environ, 9,5 km, peu de dénivelé

Pique-nique tiré du sac à Rouffiac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h le matin - 13 h 30 l'après-midi - parking du cimetière

Pour s'y rendre : d'Albi, D 84 route de Carlus, puis D 33 Rouffiac

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

5 au 12 juin 2019

PRESQU'ILE DE GIENS et MASSIF DES MAURES

Stage de loisirs sportif

Responsable : François Bothorel tél 06 07 38 60 16

Samedi 15 et Dimanche 16 juin 2019

Lac de VILLEFRANCHE-DE-PANAT (Aveyron)

Week-end plein air régional EPGV Occitanie

Programme distribué par mail. Randonnées, marches nordiques, méga paddle, bungypump, cardio training

Renseignements et inscriptions : Simone Combes Tél 05 63 56 62 71 / 06 65 11 29 09

Dimanche 16 juin 2019

cotation : facile le matin/moyenne l'après-midi

ARIFAT

2 boucles de randonnée (si cumul 5h30 de marche et 18 km) :

Sur le plateau le matin, 7 km, 150 m de dénivelé.

Cascade d'Arifat et vallée du Dadou l'après-midi, 11 km, 400 m de dénivelé (descente raide avec marches et un raidillon, passage sur 2 ponts de singe)

Pique-nique tiré du sac à Arifat. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h le matin - 13 h 30 l'après-midi - parking de l'ancien château d'Arifat

Pour s'y rendre :

. d'Albi, Réalmont, D 86 vers Montredon Labessonnié, après Lafenasse, D 63, puis à gauche D 11 Arifat

Responsables : Georges et Martine Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 06 11 37 56

Dimanche 23 juin 2019

cotation : difficile

**LE TRIBY
(entre Mazamet et Pic de Nore)**

Randonnée à la journée de 5 h de marche environ, 16.5 km, 470 m de dénivelé. Montée au Pic de Nore par la forêt, menhir de Nouret, Croix des Vaissières. Passage rivière et bonne descente sur 1 km.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - Le Triby (de Mazamet, dans la montée au Pic de Nore)

Pour s'y rendre :

. d'Albi, rocade de Castres, Mazamet, D87 direction Pic de Nore, grand parking à gauche Le Triby

Responsable : François Bothorel tél 05 63 37 16 27 / 06 07 38 60 16

Dimanche 30 juin 2019

cotation : moyenne

**LE TEL
(commune de Jouqueviel)**

Randonnée à la journée de 4 h de marche environ, 12 km, 250 m de dénivelé sur le sentier de Lauretié et de l'Ouradou, en vallée du Viaur.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h 30 - Le Tel - parking devant la Mairie

Pour s'y rendre :

. d'Albi, Carmaux, puis D 905 Mirandol, puis D 53 vers Jouqueviel, puis à droite Le Tel

Responsable : Cathy et Marc Lasserre tél 05 63 45 27 45 / 06 77 40 65 95

Dimanche 7 juillet 2019

cotation : difficile

**FONTBONNE
(forêt de Grésigne)**

Randonnée à la journée de 6 h de marche environ, 17 km, 560 m de dénivelé. Beau circuit en forêt avec belles vues sur Penne

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h - parking de l'espace nature de Fontbonne

Pour s'y rendre :

. d'Albi, Gaillac, D 964 vers Caussade, 2.5 km après Castelnau de Montmiral, D 87 à droite pendant 12 km, vers la Grande Baraque, puis vers Fontbonne

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 21 juillet 2019

cotation : moyenne

NOAILHAC

Randonnée à la journée de 4 h de marche environ, 13.5 km, 420 m de dénivelé sur la boucle des forêts du Malous, en partie sur le GR 653 et "le rampaillou" de Boissezon. Château de Roqueperlic. Longues descentes.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - place centrale, après le restaurant

Pour s'y rendre :

. d'Albi, D 612 rocade de Castres, sortie Lagarrigue - Aéroport, puis D 93 Noailhac - Boissezon

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 11 août 2019

cotation : moyenne

COMBRET (12)

Randonnée à la journée, de 5 h 30 de marche environ, 16 km, 480 m de dénivelé. Parcours vallonné dans la vallée du Rance et visite du village de Combret.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - parking à côté de ND d'Orient

Pour s'y rendre :

. d'Albi, direction Millau, après la route de Lacaune, à droite D 589 ND d'Orient, puis D 91, et 1ère à gauche

Responsables : Georges et Martine Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 06 11 37 56

Dimanche 25 août 2019

cotation : facile

TRAVANET

Randonnée à la 1/2 journée de 3 h 30 de marche environ, 12.5 km, 230 m de dénivelé. Panorama sur le Réalmontais, le Montredonnais, puis redescende le long du Dadou.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking avant le village (ancien lavoir et abreuvoir)

Pour s'y rendre :

. Albi, Réalmont, D 63 Lafenasse, puis à gauche D 11 Travanet - Arifat

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

**Reprise de la saison sportive 2019 - 2020
Dimanche 8 septembre 2019**