

Randonnées Départementales

proposées par

L'ASSOCIATION « GV PLEIN AIR 81 »



GV PLEIN AIR 81 Maison départementale des sports

148 avenue Dembourg 81000 ALBI

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



www.sport-sante.fr

SAISON 2019 - 2020

**Septembre - Octobre -
Novembre - Décembre 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 8 septembre 2019**Journée de rentrée****LES AVALATS**

Programme détaillé joint au calendrier

Pour s'y rendre : Albi, St-Juéry, direction Ambialet,

Réservations avant le 1er septembre 2019

Responsables : Brigitte Peytavin - Claudine Montet - Simone Combes

Jeudi 12 au dimanche 15 septembre 2019 - stage de loisirs dans l'Ariège

Responsables : Simone Combes et Françoise Fournier

Dimanche 15 septembre 2019**cotation : facile****TECOU**

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 kms, sur le sentier des clochers et ses beaux panoramas. Circuit vallonné, avec quelques montées et quelques descentes.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking du cimetière, en bas du village

Pour s'y rendre : d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie 9, direction Graulhet D 964, puis D16 vers Técou.

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

Dimanche 22 septembre 2019**cotation : moyenne****REVEL (31)**

Randonnée à la journée, de 5 h de marche environ, 16 kms, 300 m de dénivelé, avec une bonne montée au départ (15% sur 500m). Circuit panoramique sur le Lauragais, la jonction du Laudot et de la Rigole de la plaine. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - parking du cimetière, en face des pompiers (sud de la ville)

Pour s'y rendre : d'Albi, Castres, Soual, Revel. A Revel, direction Lac de St-Férréol/Les Cammazes et 1ère rue à droite (cimetière et pompiers).

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

Dimanche 29 septembre 2019**cotation : facile le matin
moyen l'après-midi****BOURNAZEL**

2 boucles de randonnée :

8 km le matin (vers Lacapelle Ségalar), 230 m de dénivelé

11 km l'après-midi (vers Cordes et Mouzieys-Panens), 320 m de dénivelé.

Le cumul des deux randonnées modifie la cotation pour la journée : 19 km et 5h45 de marche environ.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h le matin - 13 h 30 l'après-midi - place de la Mairie, à 100 m de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes, puis les Cabannes, à droite D8 Bournazel 4 km

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

Dimanche 6 octobre 2019**Rando Santé Mutualité****LEMPAUT
(près de Soual)**

Organisation : FFR - Comité Départemental Randonnée Pédestre et Mutualité Française

Programme distribué aux randonnées. Participation gratuite.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Pour s'y rendre : d'Albi, Castres, Soual, direction Revel

Dimanche 13 octobre 2019

cotation : difficile

CAHUZAC-SUR-VERE

Randonnée à la journée de 5 h de marche environ, 19 kms, dans le vignoble gaillacois.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 9 h 30 - place du mercadial - parking des randonneurs

Pour s'y rendre : Albi, Marssac, vers Gaillac, à droite D 18 Chemin Toulze, au rond-point, à droite D 922 vers Cordes-Cahuzac/Vère. Parking au rond-point à l'entrée de Cahuzac, ou bien après 1ère rue à droite.

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 20 octobre 2019

UN DIMANCHE A LA CHASSE - Chassez les idées reçues !

Matinée gratuite organisée par la Fédération Départementale des Chasseurs du Tarn. En toute sécurité, découvrir la nature autrement.

Chaussures de randonnées indispensables.

Nous vous communiquerons en septembre les sociétés de chasse accueillantes et les territoires concernés.

Dimanche 27 octobre 2019

cotation : facile

GRAULHET

Passage à l'heure d'hiver

Randonnée à la 1/2 journée, de 3 h de marche environ, 11 km, 200 m de dénivelé, en partie sur le circuit des trois lacs.

Chaussures de randonnées indispensables

Départs : 13 h 30 - parking du barrage de Miquelou

Pour s'y rendre : d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie Graulhet. A Graulhet, centre ville, puis D 84 St-Paul-Cap-de-Joux.

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

Dimanche 3 novembre 2019

cotation : moyenne

ROQUECOURBE

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 11 kms, 270 m de dénivelé, avec une montée à mi-parcours. Fouilles de Ste Julianne, voie du petit train, tunnel du Mascatié sur 250 m.

Une lampe individuelle est nécessaire.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking à droite après le pont sur l'Agoût, direction Lacrouzette.

Pour s'y rendre : d'Albi, Réalmont, à Réalmont direction Roquecourbe.

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

Dimanche 10 novembre 2019

cotation : moyenne

ST-JUST-SUR-VIAUR (12)

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 11 km, 300 m de dénivelé. Circuit du roc de Miramont, en sous-bois et à proximité du Viaur, avec des petites montées.

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

Départ : 13 h 30 - parking de la salle des fêtes de La Fabrié (entre St-Just et Castelpers).

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, après Viaduc routier de Tanus, au rd-point, 3ème sortie vers St Martial. Puis Roquegarde, à droite route sinueuse en descente vers St-Just, puis direction Castelpers.

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 17 novembre 2019

ASSEMBLEE GENERALE à ALBI

***Randonnée le matin - AG l'après-midi
PROGRAMME DISTRIBUE FIN OCTOBRE***

Dimanche 24 novembre 2019

cotation : facile

LAUTREC

Randonnée à la 1/2 journée, 2 h 30 de marche environ, 8 km, sur le sentier de l'ail. Circuit panoramique, avec une montée raide à mi-parcours.

Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - à Lautrec, au rond-point, direction Graulhet, parking le long de la route.

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, après Réalmont, à droite Lautrec

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

Dimanche 1er décembre 2019

Randonnée du Téléthon à LAMILLARIE

Organisation : club EPGV de Lamillarié - Contact : Elisabeth Brun Tél 05 63 56 69 05

Participation de 4€/personne, reversée à l'AFM téléthon

Randonnée de 2 h de marche environ, peu de dénivelé.

Accueil boissons à 9 h - Possibilité pique-nique tiré du sac à la salle communale après la randonnée à 12 h.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h 30 - place devant la salle communale

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, à Ranteil, à droite vers Lamillarié

Dimanche 8 décembre 2019

cotation : facile

ST-SALVY-DE-COUTENS

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 9 km, 170 m de dénivelé. Circuit vallonné entre vignes, bois et prairies, beaux points de vues et belles propriétés viticoles.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - petit parking près de l'Eglise (pensez au covoiturage).

Pour s'y rendre : d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie Gaillac, direction Montauban. A rd-point de Ste-Cécile-d'Avès, à gauche D 18 vers Sauris et Fortis. 1 km après les Fortis, à droite petite route montant vers St Salvy.

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

Dimanche 15 décembre 2019

cotation : moyenne

LACAPELLE-PINET

Randonnée à la 1/2 journée de 3 h 30 de marche environ, 10.5 km, 300 m de dénivelé. Circuit vallonné vers la vallée du Cérou et le barrage de St-Géraud.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - place de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, sortie Tanus, dans Tanus D 152 à droite Lacapelle-Pinet

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



BONNE ANNEE.... BONNE SANTE

Reprise des randonnées avec la Rando de la Galette

le dimanche 5 janvier 2020