

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

**Janvier - Février - Mars
2020**

*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 5 janvier 2020**Randonnée de la Galette****FAUCH**

Randonnée à la 1/2 journée, 2 h 30 de marche environ, 9 km, en partie sur le "chemin des puechs en Assou".
Si pluie, un passage boueux en descente.
Chaussures de randonnées indispensables

Elle sera suivie du traditionnel pot de l'amitié dans la salle des fêtes de Fauch

Départ : 13 h 30 - parking de la salle des Fêtes

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Fauch (sortie 17 sur la rocade)

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

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

Jean Banquet tél 06 84 15 24 48

Dimanche 12 janvier 2020**cotation : facile****ARTHES**

Randonnée à la 1/2 journée, 2 h 45 de marche environ, 9 km, 200 m de dénivelé, sur les coteaux d'Arthès.
Un raidillon, quelques marches, un passage à gué.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking de la salle polyvalente

Pour s'y rendre : d'Albi, St-Juéry, Arthès. A l'église, direction Lescure D 70, puis à gauche parking de la salle polyvalente.

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

Dimanche 19 janvier 2020**cotation : facile****TANUS**

Randonnée à la 1/2 journée, 2 h 45 de marche environ, 10 km, avec points de vue sur les puechs de Pampelonne, de Bar, de Rouet, église de Fournials (possibilité de voir la toile du rétable réhabilité), les 2 ponts de Tanus.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking place de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, RN 88 direction Rodez, sortie Tanus

Responsable : Gérard Douziech tél 05 63 38 06 24 / 06 89 17 15 30

Dimanche 26 janvier 2020**cotation : moyenne****LAUTREC**

Randonnée à la journée, 4 h de marche environ, 14.5 km, 370 m de dénivelé, sur le "circuit des deux châteaux", avec une descente courte mais raide et glissante en cas de pluie. Vues sur les châteaux, sur le Lauragais et les Pyrénées.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - rond-point du Mercadial, à droite, direction Graulhet, parking le long de la route

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

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 2 février 2020

cotation : moyenne

ROQUECOURBE

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 11 km, 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, dans Réalmont, direction Roquecourbe.

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

Dimanche 9 février 2020

cotation : facile

MARSSAC

Randonnée à la 1/2 journée, de 3 h de marche environ, 11 km, sur petites routes et chemins larges ; découverte de la ville de Marssac, les bords du Tarn, et la plaine environnante.

Chaussures de randonnées indispensables

Départs : 13 h 30 - parking place de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, sortie 11

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 16 février 2020

cotation : facile

GAYCRE

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10.5 km, 250 m de dénivelé, depuis la vallée du Tarn, montée douce de 6km, belles vues depuis la plaine du Bouis vers Cadix.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking à côté de l'église de Gaycre

Pour s'y rendre : d'Albi, Ambialet, direction Trébas, 3 km avant Trébas, à gauche Gaycre 1 km

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

Dimanche 23 février 2020

cotation : facile

ROUMÉGOUX

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 9.5 km, 225 m de dénivelé. Chemins de terre ou herbeux, glissants si pluie, avec 2 passages de ruisseaux (prévoir sacs plastiques).

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking en haut du village

Pour s'y rendre : d'Albi, Fréjairolles, direction Teillet ; aux 4 chemins, à droite D86 vers Réalmont, puis Roumégoux

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

Dimanche 1er mars 2020

cotation : facile

LEMPAUT
(près de Soual)

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 13 km, 170 m de dénivelé, sur "la ronde Madeleine".

Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - place Clément Gardiès (église)

Pour s'y rendre : d'Albi, Réalmont, rocade de Castres, sortie Revel, après Soual, D 622 vers Revel, puis à droite Lempaut.

Responsable : Françoise Fournier tél 06 88 55 22 36

Dimanche 8 mars 2020

cotation : facile

**PONT DE L'ARN
lieu-dit La Môle**

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 11 km, 180 m de dénivelé, sur "les hauts de la Môle", dans le Parc du Haut-Languedoc, barrage du Pas des bêtes.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking des randonneurs à La Môle

Pour s'y rendre : d'Albi, rocade de Castres, Mazamet, direction Béziers, après le rond-point du Mac Do, à gauche Pont-de-l'Arn. Au 1er rond-point, direction La Môle. Traverser le village jusqu'au parking des randonneurs.

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

Dimanche 15 mars 2020

cotation : moyenne

PAULINET

1er tour élections municipales

Randonnée à la 1/2 journée de 3 h 30 de marche environ, 11.5 km, 400 m de dénivelé, sur "le sentier du chevreuil" ; plusieurs montées et descentes raides et boueuses en cas de pluie, passage à gué d'un petit ruisseau.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking en face la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, avant Alban, à droite D86, puis D 53 jusqu'à Paulinet.

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

Dimanche 22 mars 2020

cotation : moyenne

SALVAGNAC

2ème tour élections municipales

Randonnée à la journée de 4 h de marche environ, 14 km, 205 m de dénivelé, sur "les hauts de la Maladène", passages boueux en cas de pluie.

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

Départ : 10 h - parking de la base de loisirs des Sourigous

Pour s'y rendre : d'Albi, Marssac, avant Gaillac, à droite D 18 Chemin Toulze, au rond-point de Ste Cécile d'Avès, D 999 direction Montauban, la base des Sourigous se situe sur la D999 à hauteur de Salvagnac.

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 29 mars 2020

cotations :

VILLEFRANCHE D'ALBI

Passage à l'heure d'été

moyenne le matin, facile l'après midi
si cumul des deux : difficile

2 boucles de randonnées

Matin : 3 h de marche environ, 10 km, 485 m de dénivelé, vers Fabas, circuit très vallonné.

Après-midi : 2 h 30 de marche environ, 9 km, 160 m de dénivelé, vers Labadié et le moulin de Bonnal.

Total cumulé sur la journée : 6 h de marche environ, 19 km, 645 m de dénivelé.

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

Départs : place de l'église

boucle du matin : 9 h 30

boucle de l'après-midi : 13 h 30

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, dans Villefranche, à gauche parking de l'église.

Responsable : Muriel Malié tél 06 75 87 36 12