



**1<sup>er</sup> trimestre 2020**

### INFORMATIONS DIVERSES

**Les départs s'effectuent place Marie Curie, place de la gare où 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)

#### Animateurs

**Dimanche matin:** Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25)

**Dimanche après midi :** Bernard Palaysi (06 31 15 24 31)

**Dimanche journée :** Michel Ehrhard (06 16 66 52 20)

**Lundi après midi (sortie bien-être) :** Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ place de la gare.

**Mardi matin Douce rando :** (entre 6 et 8 Km) : Claudie Bou (06 41 59 46 82) Départ place Marie Curie.

**Mardi après midi « Traditionnel »** (entre 9 et 12 km) : Roland Lafitte (06 33 53 31 67) (Départ parking de L'Albaret)

**Mardi après midi « Plus »** (entre 11 et 14 km plus rapide) Richard Boccognani (06 35 14 58 73)

**Jeudi après midi (Rando patrimoine) :** Claudie Bou (06 41 59 46 82) (Départ place de la gare côté Ecole)

**Jeudi après midi « Rando douce »** (entre 6 et 8km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57)  
(Départ parking de l'Albaret).

**Jeudi journée (1 semaine sur 2)** (env 22 Km) : Michèle Bounhiol (06 74 05 45 33)

**Marche Nordique :** Martine Lasserre (07 79 82 31 09) Départ parking médiathèque

**Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les randonneurs en fonction de leurs niveaux**

- Cotisation annuelle de la Section rando : 43 € . Abonnement au journal « Rando Passion » : 8€ (facultatif)
- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) +chèque de 43 € (51 € si « Rando Passion »)  
**+ certificat médical + enveloppe timbrée (format 21,5\*11) à votre adresse**

**Pour rando challenge faire spécifier sur le certificat médical rando en compétition.**

**Pour Marche Nordique faire spécifier Marche Nordique.**

**Dossier complet obligatoire**

Lo Capial a conclu un accord de partenariat avec le magasin GO SPORT d'Albi. Sur présentation de votre licence :  
1- vous bénéficierez d'une réduction de 20%

### Programme animation 1<sup>er</sup> trimestre 2020

**26 janvier : Loto Occitan**

**02 février : L'Embuscade – rando à Busque 8, 10, 15 Km (inscription 7 €)**

**22 février : Loto du Capial**

**22 mars : trail des forgerons**

**- Bibliothèque : Permanence le samedi de 14H à 16H**

#### **Randonnée – Sortie bien être :**

Rendez-vous chaque lundi.

- En septembre et juin, départ à 8h45 (randonnée le matin)

- A partir du 1<sup>er</sup> octobre, départ à 13h30 (randonnée l'après midi)

- Départ place Marie Curie (devant l'école) pendant toute la durée des travaux de l'ancienne gare.



Groupe du dimanche

Date	Départ	Circuits	Km	Déniv cumulé	Animateurs
05/01/20	Matinée départ 8h	Cordes : autour de Cordes	11,8	360	Pascale
	Journée départ 8h	Monestiés vallées du Cérou et de la Vère	24	500	Michel E
12/01/20	Matinée départ 8h	Ambialet : les deux Puech	9	450	Didier
	Journée départ 8h	Dourgne : les 4 Saints et Capelette de St Ferréol	22	650	Michel E
19/01/20	Matinée départ 8h	Florentin	12	100	Anne
	Journée départ 8h	Bor et Bar : de La Roque à Bar par le Viaur	22	550	Richard
26/01/20	Matinée départ 8h	Le Travet : vallées oniriques du Travet et du Dadou	10	300	Didier
	Journée départ 8h	Gaillac : les Hauts de Gaillac	18	300	Richard
02/02/20	Matinée départ 8h	Pampelonne : sentier des crêtes	11	400	Jean / Pascale
	Journée départ 8h	Pampelonne : Gorges du Viaur et crêtes	24	700	Michel E
09/02/20	Matinée départ 8h	Mouzies Teulet	13,5	500	Jean
	Journée départ 8h	Verfeil (82) : La Baye et Ginals	21	450	Richard
16/02/20	Matinée départ 8h	Mailhoc	11,6	280	Christiane
	Journée départ 8h	Les Sauvages : boucle de Gourteau	18	600	Richard
23/02/20	Matinée départ 8h	Terre Clapier : chemin entre Vallons et Collines.	10	150	Françoise
	Journée départ 7h	Caroux	13	900	Michel E
01/03/20	Matinée	Arifat : Par monts et par vaux autour d'Arifat	10,4	389	Martine
	Journée départ 8h	Arifat	21	700	Francis
08/03/20	Matinée départ 8h	Coupiac (Retour tardif) : 1 boucle	10	250	Jean
	Journée départ 8h	Coupiac : 2 boucles	17	500	Jean



1<sup>er</sup> trimestre 2020

**Groupe du dimanche (suite)**

Date	Départ	Circuits	Km	Déniv cumulé	Animateurs
15/03/20	Matinée départ 8h	Saint Julien du Puy	10,4	270	Christiane
	Journée dép. 8h45	Cordes	20	500	Francis
22/03/20	Matinée	Trail des forgerons			
	Journée	Trail des forgerons			
29/03/20	Matinée départ 8h	Durenque : la pyramide du Lagast (retour tardif)	13	380	Pascale
	Journée départ 8h	Durenque : pyramide+ Le moulin de roupeyrac	23	660	Pascale et Michel E

Pascale K : 06 79 52 65 25 /Martine L : 07 79 82 31 09/ Françoise P : 06 20 58 82 13 /Anne S : 06 82 79 51 75  
Jean S : 06 07 71 06 34 / Christiane M : 06 32 02 07 67/ Richard B : 05 63 53 08 07/ Didier B : 06 82 82 48 42/  
Michel E : 06 16 66 52 20 Francis F : 07 86 40 86 02

**Infos :**

**Des week-ends « raquettes » sont organisés par Michel Ehrhard le 16 février et Francis le 8 mars. Les candidats doivent prendre contact avec Michel et Francis pour s'inscrire.**



**1<sup>er</sup> trimestre 2020**

**Groupe – Dimanche après-midi :**

**Les départs s'effectuent place Marie Curie à St Juéry**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Déniv cumulé positif	Animateurs
05/01	13h	Côte boisée (CAGNAC)	11,5	250	Bernard, André, Fabienne
12/01	13h	Florentin	11,5	200	Bernard, André, Fabienne
19/01	13h	Fenols	10,5	150	Bernard, André, Fabienne
26/01	13h	Orban	9,5	150	Bernard, André, Fabienne
02/02	13h	Crespinet- Peygüe	9,5	300	Bernard, André, Fabienne
09/02	13h	Saint -Gauzens	9,5	200	Bernard, André, Fabienne
16/02	13h	Tanus : sentier du vieux Tanus	8	250	Bernard, André, Fabienne
23/02	13h	Sivens	10,5	150	Bernard, André, Fabienne
01/03	13h	Cestayrols : sentier des côteaux	9,5	250	Bernard, André, Fabienne
08/03	13h	Briatexte : sentier des crêtes	11,5	250	Bernard, André, Fabienne
15/03	13h	St Jean Delnous : de moulins en moulins	9,5	350	Bernard, André, Fabienne
22/03	13h	Connac : les rives du Tarn	9,5	500	Bernard, André, Fabienne
29/03	13h	Voir programme du dimanche matin car rando commune, à la journée (prévoir pique-nique)			



1er trimestre 2020

**Groupe – rando + du MARDI – Départ Place Marie Curie**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Déniv cumulé positif	Animateurs
07/01	13h	Saint_Beuzile	10.5	200	Richard
14/01	13h	Arthés : autour du village	12	200	J-François
21/01	13h	Lombers le sentier des Romains	13	250	Richard
28/01	13h	Lisle sur Tarn	12	180	Richard
04/02	13h	Ligots la Palamandié	13	200	Richard
11/02	13h	Saint-Cirgue	13	170	J-François
18/02	8heures	Espérausses Puech Carbonniés en boucle	18	220	Richard
25/02	13h	Les Cabannes- Jouqueviel- le Bosc	13	200	Nadine/Didier
03/03	13h	Padies	12	150	Jacques
10/03	8heures	Graulhet les 3 lacs Soubirou.Cabannes	18	200	Richard
17/03	13h	Itzac Vaour -la Jaunade	14	220	Richard
24/03	13h	Lespinassolle	14	350	Jacques
31/03	13h	Cahuzac sur Vère	13	120	Richard

Tel Richard : 05 63 53 08 07

Tel Jean François : 05 63 45 21 75



1er trimestre 2020

**Groupe – Mardi traditionnel - Départ parking de l'Albaret**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Déniv cumulé positif	Animateurs
7/01/20	13H	POUZOUNAC	11	200	ROLAND
14/01/20	13H	FREJAIROLLES LA GAUGNE	10	100	JACQUES / PATRICK
21/01/20	13H	LAGRAVE	10	50	ANNE MARIE CLAUDINE
28/01/20	13H	LABASTIDE DENAT PANORAMAS	11.2	50	JEAN CLAUDE
4/02/20	13H	FENOLS	10.5	80	JACQUES/PATRICK
11/02/20	13H	BROZE PAR VIGNES ET VALLONS	10	100	ANNE MARIE / CLAUDINE
18/02/20	13H	CARLUS	10.5	150	QUENTIN /GERARD
25/02/20	13H	ITZAC (Départ cimetièrè)	10	150	ANNE MARIE/CLAUDINE / GERARD
03/03/20	13H	STE GEMME LAC DE FONTBONNE (Départ La Mélonié)	10	200	ROLAND
10/03/20	13H	ALOS	11.5	200	GERARD/ ROLAND
17/03/20	13H	MONTREDON LABESSONNIE LE BUDEL	10	250	ROLAND
24/03/20	13H	MASSALS	10	250	ROLAND
31/03/20	13H	VIEUX	11	100	Claudine B/ Geneviève G

Pour faciliter le co-voiturage il est recommandé d'arriver 5 à 10 minutes avant



1er trimestre 2020

*Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps.*

**Départ : 08H30 St-Juéry, place Marie Curie.**

**« Douce Rando » du MARDI**

Date	Départ	Circuits Janvier 2020	Km rando	DCP Montée	Animateurs
07/01/2020	08H30	<u>Cunac</u> : Par Conte. <u>Parking</u> : Eglise de Cunac.	7km	150m	Claudie L'équipe
14/01/2020		<u>Le Garric</u> : Parc des Titans, le jardin, les ... <u>Parking</u> : Cap Découverte.	7km	200m	Julie L'équipe
21/01/2020		<u>Labastide de Lévis</u> : Du Carla à Labastide. <u>Parking</u> : Chapelle du Carla. (visite)	7km	200m	
28/01/2020		<u>Marsal</u> : Le méandre de Marsal. <u>Parking</u> : Au niveau du méandre.	7km	250m	
Février 2020					
04/02/2020 <b>Retour</b>	08H30 <b>Tardif</b>	<u>Gaillac</u> : Suivez le coq + balade urbaine. <u>Parking</u> : Place de la Libération.	7km	100m	Claudie L'équipe
11/02/2020 <b>Vacances</b>		<u>Arthès</u> : Les hauts d'Arthès. Nouveau chemin. <u>Parking</u> : Sarlan.	7km	150m	
18/02/2020 <b>Vacances</b>		<u>Rouffiac</u> : Circuit du Puech de Mourens. <u>Parking</u> : Place de l'église.	7km	200m	
25/02/2020		<u>Sérénac</u> : En forêt. <u>Parking</u> : Base Départementale.	7km	200m	
Mars 2020					Claudie L'équipe
03/03/2020	08H30	<u>Le Séquestre</u> : Sentier des Crêtes. <u>Parking</u> : Place Jules Ferry.	7km	200m	
10/03/2020 <b>Retour</b>	<b>Tardif</b>	<u>Cordes</u> : Les grottes Meulières. Apporter une lampe.	7km	150m	
17/03/2020		<u>Labastide Dénat</u> : Sentier des Panoramas. <u>Parking</u> : Cimetière.	7km	200m	
24/03/2020 <b>Retour</b>	<b>Tardif</b>	<u>Le Fraysse</u> : Camin de Comba Granda, Bouratel. <u>Parking</u> : Place, Salle des Associations.	7km	200m	

**Contact : Claudie Bou : 06 41 59 46 82**



**1er trimestre 2020**

**Groupe – Les Jeudis après midi “Rando Douce”**

**Animateur du groupe Jean Claude Bravo. Départ parking de l’Albaret**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Déniv cumulé positif	Animateurs
02/01/20	13h30	SAINT JUERY Sentier des Fontaines	5,6		Jean Claude
09/01/20	13h30	FLORENTIN Sentier des Colombes	7,0	280	Marie-Claire
16/01/20	13h30	CESTAYROLS Boucle de Noailles	6,0	81	Jean Claude
23/01/20	13h30	AMBIALET Le Cluzel de l’Oubiège	8,0		Jean Claude
30/01/20	13h30	FENOLS Sentier de Fénols	7,5	62	Marie-Claire
06/02/20	13h30	BONNEVAL Circuit de Combelebar	7,5	349	Jean Claude
13/02/20	13h30	ROUFFIAC Circuit de Puech de Mourens	9,0	122	Jean Claude
20/02/20	13h30	GAYCRE par les rivages	7,5	268	Jean Claude
27/02/20	13h30	CORDES Boucle de Mouzieys Panens	9,0	351	Marie-Claire
05/03/20	13h30	TONNAC Variante Dunes de Maraval	8,5	355	Jean Claude
12/03/20	13h30	BELLEGARDE Circuit du Vicomte	9,0	162	Marie-Claire
19/03/20	13h30	CASTANET Chemin des Moines (Variante)	8,0	280	Jean Claude
26/03/20	13h30	ROUMEGOUX Sentier des Mûres	6,3	222	Jean Claude





**Le jeudi de Claudie**

**1<sup>er</sup> trimestre 2020**

**Départ : 13h .Nouvelle place de la gare.**

**Rando Patrimoine**

**«Clochers de nos villages »**

Date	Départ	Circuits <i>Janvier 2020</i>	Km Circuit	DCP montée	Niveau	Animateurs
09/01/2020	13 H	<u>Saint-Juéry</u> : La Plaine. Le clocher Saint-Georges et ses 4 cloches. <u>Parking</u> : Place de la gare. (A pied)	12km	250m	Facile	Claudie L'équipe
16/01/2020	13 H	<u>Virac, Milhavet, Villeneuve, Castanet.</u> De clochers en clochers.	11km	250m	Facile	Christiane les Copines
23/01/2020	13 H	<u>Villefranche d'Albi</u> : Clocher de Ginestières. <u>Parking</u> : Place de l' Eglise.	12km	300m	Moyen	Claudie Marie- Odile
30/01/2020	13 H	<u>Cordes-Sur-Ciel</u> : Des 5 enceintes, il en reste les portes. Le sonneur de cloches.	12km	300m	Moyen	Claudie Viviane Gabriel
		<i>Février 2020</i>				
06/02/2020	13 H	<u>Labastide de Lévis</u> : <u>Parking</u> : Chapelle du Carla. (Visite)	11km	250m	Facile	Claudie Joëlle
13/02/2020 <b>Vacances</b>	<b>Rando famille</b>	<u>Técou</u> : Sentier des clochers. La petite Rome.	11km	200m	Facile	Guy Rosy
20/02/2020 <b>Vacances</b>		<u>Ambialet</u> : Bonneval , par le Moulin de Tournou	11km	350m	Moyen	Bernard Raymond
27/02/2020		<u>St-Sernin-les-Mailhoc-Notre-Dame de la Drèche.</u> <u>Parking</u> : Ding Ding Dong, le Carillon...	11km	350m	Moyen	Christiane Les Copines
		<i>Mars 2020</i>				
05/03/2020		<u>Saint Anatole</u> : Chemin de Bagatelle. Clocher édifié par les Cisterciens de Candeil.	11km	250m	Facile	Claudie Martine
12/03/2020 <b>Journée</b>	<b>Journée</b>	<u>Cologne</u> : Entre Vallons et Coteaux. Une bastide exemplaire.	14 km Visites		Moyen	L'Equipe
19/03/2020 <b>Retour</b>	<b>Tardif</b>	<u>Burlats</u> : Architecture romane civile. Le Sidobre, «Cascade du Saut de la Truite »	11km	350m	Moyen	Claudie L'équipe
26/03/2020		<u>Saint Marcel Campes</u> : Village détruit par Simon de Montfort. Trois églises superposées.	11km	300m	Moyen	Bernard Anne- Marie

**Contact** : Bou Claudie N°t 06 41 59 46 82



*1er trimestre 2020*

**Jeudi randonnée à la journée. Départ parking de la nouvelle salle**

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Déniv cumulé positif	Animateurs
09/01/20	8h30	Des coteaux Nord de Rabastens aux berges du Tarn	20	250	Michèle 06 74 05 45 33
23/01/20	8h30	Virac le tour du plateau	19	430m	Francis 07 86 40 86 02
06/02/20		St Antonin Noble Val - Lacapelle-Livron : linéaire en suivant le GR46	20	600	Michèle
20/02/20	8h30	St Croix Mailhoc	20	300m	Francis
05/03/20	8h30	Villeneuve sur Tarn : Lo Camin dels Castanhals	19	740	Jean 06 07 71 06 34
19/03/20	8h30	Milhars La Colombarie	20	500m	Francis
02/04/20	8h30	Par monts et par vaux autour de Vabre	21	600	Michèle

Pour un lieu de rdv différent, téléphoner à l'animateur

Pour le linéaire du 06/02, avertir de votre présence quelques jours auparavant pour prévoir le nombre de véhicules.



1er trimestre 2020

Groupe – MARCHE NORDIQUE

**MERCREDI 13 H 45**

Date	Départ	Circuits			Animateurs
08/01/2020	13 H 45	Cagnac			Jean louis
15/01/2020	13 H 45	Chemin de Bellevue			Martine
22/01/2020	13 H 45	Cap Découverte			Claude
29/01/2020	13 H 45	Les Avalats			Fabienne
05/02/2020	13 H 45	La Roucarié			Claude
12/02/2020	13 H 45	Marsal			Jean Louis
19/02/2020	13 H 45	Le Go			Martine
26/02/2020	13 H 45	Voie verte			Fabienne
04/03/2020	13 H 45	Cote boisée préparation en vue trail 14 kms			Claude
11/03/2020	13 H 45	Bellevue/Cunac			Martine
18/03/2020	13 H 45	Circuit trail des forgerons			Claude
25/03/2020	13 H 45	Voie verte			Fabienne

**VENDREDI 9 H**

Date	Départ	Circuits			Animateurs
10/01/2020	9 H	Voie Verte (Saliés)			M/J-L
17/01/2020	9 H	Lescure			C/F
24/01/2020	9 H	Marsal			J-L /F
31/01/2020	9 H	Bellevue			M/J-L
07/02/2020	9 H	Cap Découverte			J-L /C
14/02/2020	9 H	Bellevue/Avalats			J-L /F
21/02/2020	9 H	Cagnac/Préparation trail des forgerons 14 kms			C/J-L
28/02/2020	9 H	Trail des forgerons			J-L /C
06/03/2020	9 H	Lac Roucarié			M/J-L
13/03/2020	9 H	Ste Martiane			J-L /M
20/03/2020	9 H	Bellevue-Cunac/Préparation trail 14 kms			C /F
27/03/2020	9 H	Cap Découverte			M/J-L



**Groupe – MARCHE NORDIQUE (suite)**

**SAMEDI 9 H**

Date	Départ	Circuits				Animateurs
11/01/2020	9 H	Cap Découverte				Claude
18/01/2020	9 H	Voie verte				Fabienne
25/01/2020	9 H	Lac Homps				Claude
01/02/2020	9 H	Ste Martiane				Jean louis
08/02/2020	9 H	Chemin de bellevue				Claude
15/02/2020	9 H	Vacances				Libre
22/02/2020	9 H	Bellevue / Les Avalats				Jean Louis
29/02/2020	9 H	Côte boisée				Claude
07/03/2020	9 H	Le Gô				Fabienne
14/03/2020	9 H	Trail des forgerons				Claude
21/03/2020	9 H	Bellevue/Cunac				Fabienne
28/03/2020	9 H	Lac de la Roucarié				Fabienne

LASSERRE Martine 07 79 82 31 09

LAGAR Fabienne 06 89 27 53 34

PEIXOTO Françoise 06 20 58 82 13

CANITROT Claude 06 37 36 26 60

BURGUION Jean Louis 06 33 92 41 24

**SEANCE D'1 HEURE DE TECHNIQUE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTE A LA MN TOUS LES 1<sup>ER</sup> MARDI DU MOIS.**

**RV PARKING MEDIATHEQUE A 17 H 30.**