

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



SAISON 2021 - 2022

avril - mai - juin

juillet - août

2022

www.sport-sante.fr

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

Les randonnées faciles sont destinées à tous, même ceux qui marchent plus lentement.

Les randonnées difficiles sont destinées aux marcheurs plus aguerris.

*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.*

Présence souhaitée des participants 10 minutes avant l'heure de départ.

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 3 avril 2022

cotation : facile

ASSAC

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 7 km, 200 m de dénivelé, circuit sur le sentier "des éoliennes aux moulins" ; longue descente dans les bois jusqu'au ruisseau de Gaycre, et longue remontée.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - places centrales (au Calvaire ou à la Mairie)

Pour s'y rendre : d'Albi, Ambialet, puis D 77 vers Villeneuve-sur-Tarn, puis à gauche D700 Courris. Longer le Tarn, et avant Gaycre, à gauche D 53 qui monte à Assac.

Responsable : Simone Combes tél 05 63 56 62 71 / 06 66 40 43 61

Dimanche 3 avril 2022

Rando Challenge® Coupe du Tarn

LOMBERS

<https://www.randonnee-tarn.com/2020/02/24/rando-challenge-coupe-du-tarn-dimanche-3-avril-2022-lomers/>

Dimanche 10 avril 2022

cotation : moyenne

AMBIALET

1er tour des élections présidentielles

Randonnée à la journée, sur le "circuit des 2 puechs", 5h30 de marche environ, 15km, 560m de dénivelé, avec 2 montées vers les puechs, descentes en sous-bois, charme et repos des rives du Tarn
Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 9 h 30 - place du village, à proximité de l'usine hydroélectrique

Pour s'y rendre : d'Albi, D100, Saint-Juéry, Ambialet

Responsable : Gérard Douziech tél 06 89 17 15 30

Lundi 18 avril 2022 (lundi de Pâques)

cotation : moyenne

MONTELS

Randonnée à la journée de 5h de marche environ, 17km, 300m de dénivelé, circuit dans le vignoble gaillacois avec ses domaines et ses châteaux.
Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 10 h - parking de la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, A 68, sortie Marssac, D988 vers Gaillac, puis à droite D18 toutes directions, puis D922 vers Cahuzac/Vère, Montels 5kms à gauche

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51 06

Dimanche 24 avril 2022

cotation : moyenne

LE FRAYSSE

2ème tour des élections présidentielles

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 12km, 400m de dénivelé, sur "lou camin de Comba Granda", en passant par Cambon-du-temple et le Puget. Vues sur l'Albigeois et sur les Monts de Lacaune.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking à la salle des fêtes (à gauche à l'entrée du village)

Pour s'y rendre : d'Albi, D999 vers Millau, Villefranche-d'Albi, Le Fraysse

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

**Lundi 25 avril au dimanche 1er mai 2022 - Stage de loisirs sportifs
Randonnées itinérantes sur le GR 36 - Tarn sud - d'Alban au Pic de Nore
Responsables : Simone Combes / Georges Magnabal**

Dimanche 1er mai 2022

cotation : moyenne

MIRANDOL BOURGNOUNAC

2 boucles : le matin 3h, 8km, 300m de dénivelé vers Le Carrelier et La Calquière ; l'après-midi 3h, 6km, 300m de dénivelé, vers le Pont de Cirou.
Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac à Mirandol.

Départs : matin 9h ; après-midi 13h30 - parking place de la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, Carmaux, à la sortie direction Rodez, à gauche D 905 Mirandol Bourgnounac

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 8 mai 2022

cotation : faciles (cumul moyenne)

MOUZIEYS-PANENS

2 boucles : le matin 2h30, 7.5km, 130m de dénivelé; l'après-midi 3h, 10km, 170m de dénivelé, Circuits surplombant la vallée du Cérrou, vues sur Cordes et Mouzieys-Panens, pont des ânes du 14ème siècle. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac à Mouzieys-Panens.

Départs : matin 10h ; après-midi 13h30 - parking aux abords du château, aujourd'hui mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, D600, Cordes-sur-Ciel, Les Cabannes, dans le village à droite D30 Mouzieys-Panens

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51 06

Dimanche 15 mai 2022

cotation : difficile

MONTREDON-LABESSONNIE

Randonnée à la journée, 5h30 de marche environ, 20km, 480m de dénivelé, circuit des Agates, dans les bois le matin, à découvert l'après-midi ; ruines du Château de Castel franc. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 9h30 - parking place de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, Réalmont, Montredon-Labessonnié

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

Dimanche 22 mai au samedi 28 mai 2022 - Stage de loisirs sportifs

Randonnées itinérantes sur le Saint-Guilhem - 1ère partie - d'Aumont Aubrac à Meyrueis (48)

Responsables : Cathy Lasserre / Gisèle Répiennik

Samedi 21 mai 2022

Tous dehors avec l'EPGV

ALBI - base de loisirs de Pratgrausals

Découverte des activités d'extérieur : Bungy pump, gym oxygène, marche nordique, cross training

Gratuit - Organisation et inscriptions : Codep EPGV du Tarn 05 63 46 30 12 tarn@comite-epgv.fr

Dimanche 22 mai 2022

cotation : moyenne

PUYLAURENS

Randonnée à la journée, 5h de marche environ, 16km, 300 m de dénivelé. Circuit vallonné entre sous-bois et petites routes ; motte castrale. Passages boueux et glissants en cas de pluie. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 10 h - parking place du Foirail au centre du village

Pour s'y rendre : d'Albi, D612 vers Castres, après Réalmont, à droite Lautrec, Vielmur, Puy laurains

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 29 mai 2022

cotation : faciles (cumul moyennes)

LUGAN

2 boucles : de 9 kms chacune environ, 2h30 à 3h de marche environ, 170m et 210m de dénivelés Randonnées dans "le pays d'en-haut" espace rural de coteaux, à l'est de Toulouse. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac à Lugan.

Départs : 9h30 et 13h30 - parking de l'église St Blaise

Pour s'y rendre : d'Albi, A 68 vers Toulouse, sortie 6 Lavaur, puis D 35 vers Lugan

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

Dimanche 5 juin 2022

cotation : moyenne

BALAGUIER (12)

Randonnée à la journée, 4h de marche environ, 13km, 480m de dénivelé. Rive gauche du Rance jusqu'à St-Sernin-sur-Rance, puis retour par rive droite. Circuit vallonné. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 10 h - parking place de la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, D999 vers Millau, dans la descente 1 km avant St-Sernin, à gauche D33 Balaguier

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51 08

Dimanche 12 juin 2022
1er tour - Elections législatives

cotation : moyenne

MARZENS/ST SAUVEUR

Randonnée à la journée, 5h de marche, 14.5km, 250 m de dénivelé, sur petites routes et chemins forestiers. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 10h - parking de la mairie et de l'église St-Sauveur

Pour s'y rendre : d'Albi, A 68 vers Toulouse, sortie 8 Lisle/Parisot, direction Parisot, D87, Ambres, Lavour. Dans Lavour, direction St-Paul-Cap-de-Joux D112. Puis à droite D12 et D48 Marzens - St-Sauveur.

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Samedi 11 & dimanche 12 juin 2022

WE PLEIN AIR REGIONAL EPGV OCCITANIE

LAC DU SALAGOU (34)

Organisation : Comité Régional EPGV Occitanie - Information diffusée par mail

Dimanche 26 juin 2022

cotation : moyenne

LINCOU (12)

Randonnée à la journée, 5h30 de marche environ, 15 km, 420m de dénivelé. Lincou, village ancien (église et plan d'eau), souterrain refuge à La Teulière, panoramas sur la vallée du Tarn ; Connac, son clocher ; Lavabre, maisons restaurées. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 9 h 30 - parking place en bas du village (proche du pont routier)

Pour s'y rendre : d'Albi, Valence d'Albi, Réquista, puis D902 Lincou

Responsable : Gérard Douziech tél 06 89 17 15 30

Dimanche 10 juillet 2022

cotation : moyenne

SALLES-sur-CEROU

Randonnée à la journée, 4h30 de marche environ, 14.5 km, 280m de dénivelé, sur parcours vallonné, 4 passages à gué, 80% ombragé, entre le Cérou et le Lizert. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac.

Départ : 10 h - parking place de Salles-sur-Cérou, à gauche après le pont.

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Carmaux, au feu d'Hyper U, à gauche D73 Monestiès, puis D91 Salles-sur-Cérou

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51

Dimanche 24 juillet 2022

cotation : facile

CUQ-les-Vielmur

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 11km, 260 m de dénivelé. Circuit vallonné, au 3/4 ombragé, sur petites routes et chemins larges, avec des points de vues, éoliennes de Serviès, château de Cuq. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac après la randonnée.

Départ : 9 h 30 - parking de La Mouline (aire de pétanque, WC, tables de pique-nique)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, après Réalmont, Lautrec, puis D92 vers Vielmur (Cuq à 6km de Lautrec)

Responsable : Simone Combes tél 05 63 56 62 71 / 06 66 40 43 61

Dimanche 7 août 2022

cotation : facile

STE-CECILE-DU-CAYROU

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche, 13km, peu de dénivelé. Circuit en forêt de Grésigne (sentier de la Baronne) Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac après la randonnée.

Départ : 9 h - parking de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, Gaillac, Castelnau de Montmiral, au rond-point, à droite D4 Ste Cécile du Cayrou

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 21 août 2022

cotation : faciles

SERENAC - la forêt

2 boucles ombragées : le matin 2h15, 7km, 120m de dénivelé; l'après-midi 1h50, 6km, 80m de dénivelé. En forêt. Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac au parking

Départs : 10h et 13h30 - 2ème parking (au bout de l'alignement des rochers qui longent la route)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, puis D903 vers Valence d'Albi ; à Gaulène, suivre base de loisirs de la forêt de Sérénac.

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Reprise de la saison sportive 2022-2023
dimanche 11 septembre 2022