

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 2022 - 2023

septembre - octobre

novembre - décembre

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 11 septembre 2022

Journée de rentrée au Pont de Thuriès (commune de Pampelonne)

9 h : Accueil

9 h 30 : Randonnée de 7.3 km 245m dénivelés

12 h 30 : pique nique tiré du sac (abri couvert-tables-bancs) - *café offert*

13h30 : randonnée de 5.7 km 200 m dénivelés
possibilité balade de 2.5 km, sans dénivelés

RDV : parking ombragé - après le pont, à droite, juste après le camping

Pour s'y rendre : Albi, direction Rodez, à la Croix-de-Mille (sortie ZA Nord), au 2ème rond-point, direction Carmaux(D988), puis dans les Farguettes, à droite Sainte-Gemme/Pampelonne, traverser Pampelonne, au bout, suivre panneau Camping de Thuriès

Responsables :

Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51 06
et les animateurs de GV plein air 81

Dimanche 18 septembre 2022

cotation : facile

LAC DES AUZERALS
(Rabastens)

2 boucles :

1 randonnée le matin : 10 kms 130 m de dénivelé, 2h30 de marche environ,

1 randonnée l'après-midi : 7.3 km, 105 m de dénivelé, 2 h de marche environ

Pique-nique du midi tiré du sac au Lac des Auzerals. Chaussures de randonnées indispensables

Départs : matin 9 h 30 - après-midi 13 h 30 - parking du Lac des Auzerals

Pour s'y rendre : d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie Rabastens. Dans le centre de Rabastens, direction Toulouse, à la sortie, à droite D12 Grazac/Lac des Auzerals.

Responsable : Françoise Fournier tél 06 88 55 22 36

Dimanche 25 septembre 2022

cotation : moyenne

LE SOULIE (34)

Randonnée à la journée, 5h30 de marche environ, 17.5 km, 260 m de dénivelé, sur le plateau du Somail, plusieurs ponts en pierre et chemin de croix.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - Ferme de Vergaunac sur la D150E1

Pour s'y rendre : Albi, Castres direction Lacaune. Avant Brassac, à droite D30 Le Bez, puis direction Anglès par la D 53 et D 68. Après La Souque, à gauche vers Le Soulié D150. Puis prendre à gauche vers La Salvetat par la D 150E1 sur 150m.

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

Dimanche 2 octobre 2022

cotation : moyenne

CASTELNAU-DE-LEVIS

Randonnée à la journée 5 h de marche environ, 17.8 km, 300 m de dénivelé, parcours vallonné, avec quelques vues panoramiques depuis les falaises de la rivière Tarn.

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

Départ : 10 h - parking sous la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes D600, puis à gauche D1 Castelnaud de Lévis

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

Dimanche 9 octobre 2022

cotation : facile

SENOUILLAC

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 11 km, peu de dénivelé, circuit dans les vignes, vers Fayssac, risque de boue en cas de pluie. En chemin, beaux points de vues.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking en face la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, Marssac, vers Gaillac, puis à droite D21 Sénouillac

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 16 octobre 2022

cotation : moyenne

SOUEL

Randonnée à la journée, 5h30 de marche environ, 16 kms, peu de dénivelé ; circuit en sous-bois, vignes, pigeonnier, église de Roumanou, château de Sargnac.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - parking mairie

Pour s'y rendre : Albi, direction Cordes, puis à gauche D25 Souel

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 23 octobre 2022

cotation : difficile

SAINT-AMANCET

Randonnée à la journée, 6h de marche environ, 18 kms, 400 m de dénivelé ; avec montée au plateau karstique de Sorèze, sur le chemin de Compostelle, différents avens et portes.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h 30 - parking randonneurs (après avoir quitté la D85, ne pas entrer dans St-Amancet, mais continuer tout droit. Après un virage, à droite, à 200 m parking)

Pour s'y rendre : d'Albi, vers Castres, sortie Navès/ Dourgne, D85, Dourgne, direction Sorèze.

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

Dimanche 30 octobre 2022

cotation : facile

**ND D'OURTIGUET
(entre Alban et Paulinet)**

passage à l'heure d'hiver

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, 200 m de dénivelé, sur chemins et petites routes dans les Monts d'Alban.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départs : 13 h 30 - places du village

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, avant Alban, à droite vers Paulinet/Réalmon, puis vers Paulinet, puis à droite ND d'Ourtiguet.

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

Dimanche 6 novembre 2022

cotation : facile

LES FARGUETTES

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 11.7 km, 230 m de dénivelé, dans la vallée du Céret au bas de Sainte-Gemme et le tour du barrage de Fontbonne.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking en bord de route

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, sortie à la Croix-de-Mille (ZA nord), au 2ème rond-point, D 988 direction Carmaux ; à 2km les Farguettes

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

Dimanche 13 novembre 2022

ASSEMBLEE GENERALE à ALBI

**Randonnée
suivie de l'Assemblée Générale
à la Maison départementale des sports 148, avenue Dembourg à Albi**

PROGRAMME DISTRIBUE FIN OCTOBRE

Dimanche 20 novembre 2022

cotation : facile

VINDRAC

Randonnée à la 1/2 journée, 3h de marche environ, 10 km, peu de dénivelé, montée jusque sous les remparts de Cordes, retour en passant par Les Cabannes et la vallée de la Vère.
Chaussures de randonnées indispensables.

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

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes, puis Les Cabannes, puis à droite Vindrac.

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 27 novembre 2022

cotation : moyenne

MAZAMET

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 8.5 km, 400 m de dénivelé, boucle courte, mais avec du dénivelé, passerelle d'Hautpoul, St-Pierre-des-Plots, ruines de Saint-Sauveur.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking de la passerelle

Pour s'y rendre : d'Albi, rocade de Castres, Mazamet, au centre suivre panneaux passerelle, route des Usines vers le Pic de Nore. Parking sur la D 54 à la sortie de Mazamet.

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

Dimanche 4 décembre 2022

Randonnée du Téléthon à LAMILLARIE

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

Randonnée le matin, avec participation reversée à l'AFM téléthon

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

Dimanche 4 décembre 2022

cotation : facile

FLORENTIN

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 15 de marche environ, 11.5 km, 200 m de dénivelé, circuit vallonné, en partie dans la plaine gaillacoise.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking de la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, sortie 12, suivre Florentin par D27 et D123

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

Dimanche 11 décembre 2022

cotation : facile

ROUFFIAC

Randonnée à la 1/2 journée, 2h45 de marche environ, 9.5km, 260m de dénivelé, circuit du Puech de Mourens.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking près du cimetière, à l'entrée du village

Pour s'y rendre : d'Albi, à la gendarmerie, direction Graulhet / Carlus, 2.5 km après Carlus, à droite D31 Rouffiac

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

Dimanche 18 décembre 2022

cotation : facile

ALBI

Randonnée à la 1/2 journée, semi-urbaine, 2 h 30 de marche environ, bonne montée vers La Drêche, points de vues sur l'Albigeois à Canteperlic.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking de l'ancienne centrale de Pélissier (après la mutualité Terres d'Oc)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes, à la place de la Résistance (gare Albi-Madeleine), à droite, avenue de Pélissier

Responsables :

Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09 / Claudine Montet tél 05 63 60 89 18