

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
Janvier – Février - Mars
2023

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 8 janvier 2023

cotation : facile

Rando de la Galette – LES CABANNES

Randonnée à la ½ journée, 2h30 de marche environ, 8 kms, peu de dénivelé, dans la campagne cordaise. Chaussures de randonnées indispensables.

Randonnée suivie de la Galette des rois sous le préau (espace abrité) près de la Mairie

Départ : 13 h 30 – parkings le long de la route, à la sortie des Cabannes

Pour s'y rendre : Albi, D 600 direction Cordes, puis direction Caussade, Les Cabannes

Responsables :

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

Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Dimanche 15 janvier 2023

cotation : moyenne

**PUYLAURENS
(chapelle St-Etienne)**

Randonnée à la ½ journée, 3h de marche environ, 10 kms, 250 m de dénivelé, un rampaillou ; boucle au départ de la Chapelle St-Etienne, motte castrale d'en Mongagnes, pigeonnier de Bellevue. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - chapelle St-Etienne (entre Puylaurens et St-Paul-Cap-de-Joux)

Pour s'y rendre : d'Albi, Lautrec, Vielmur, Puylaurens, D84 vers St Paul-Cap-de-Joux, puis à environ 5km, à droite vers St Etienne

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

Dimanche 22 janvier 2023

cotation : facile

CAHUZAC-SUR-VERE

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 12 km, peu de dénivelé, sur le chemin de la Vère au Saint-Hussou, en passant par Vieux, Andillac, le château du Cayla. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking des randonneurs, place du Mercadial (au rond-point, à l'entrée du village, à droite)

Pour s'y rendre : d'Albi, Marssac, direction Gaillac, puis à droite « toutes directions », chemin Toulze D18, au rond-point suivant D922 direction Cordes, Cahuzac-sur-Vère

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 29 janvier 2023

cotation : facile

RIVIERES

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, pas de dénivelé, boucle longeant le Tarn avec vues sur les rives, le barrage, Lagrave et son château, puis Aiguelèze et sa base de loisirs. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, Marssac, D 988, à gauche Espace de loisirs d'Aiguelèze, puis à droite Rivières.

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 48 47 51 06

Dimanche 5 février 2023

cotation : facile

RABASTENS

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 12.5 km, 200 m de dénivelé, circuit coteaux nord, en passant par l'église de Guiddal, le lac des Auzerals, retour par La Maurole.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking Place Auger Gaillard (esplanade sous les remparts), au fond à côte du lavoir.
Pour s'y rendre : d'Albi, A 68 vers Toulouse, sortie 7 Couffouleux, Rabastens ; au rond point du centre du village, parking vers en bas.

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 12 février 2023

cotation : facile

MONTREDON LABESSONNIE

Randonnée à la ½ journée, 11 km, 3 h de marche environ, 190 m de dénivelé, sur le sentier du Budel, boucle en sous-bois et sur les hauteurs, avec de belles vues sur les Pyrénées par beau temps.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking de l'église
Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, à Réalmont, D63 vers Montredon-Labessonnié

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

Dimanche 19 février 2023

cotation : facile

CUQ-les-VIELMUR

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 11 km, 260 m de dénivelé ; circuit vallonné sur petites routes et chemins larges, avec points de vues, éoliennes de Serviès, château de Cuq.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking de La Mouline (aire de pétanque, WC, tables de pique-nique)
Pour s'y rendre : Albi, 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 26 février 2023

cotation : facile

FENOLS

Randonnée à la 1/2 journée 3 h 15 de marche environ, 10.3 km, 140 m de dénivelé, dans la campagne vallonnée du Gaillacois.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking à côté de l'église
Pour s'y rendre : d'Albi, D 84 direction Graulhet, 6.5 km après Carlus, à droite Fénols

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

Dimanche 5 mars 2023

cotation : facile

LABASTIDE-DENAT

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, 100 m de dénivelé, sur le sentier des panoramas.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking du cimetière
Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, puis à gauche, Labastide-Dénat (se garer au cimetière ou en haut sur la place du village)

**Responsables : Evelyne Benayon tél 06 76 07 95 58
Gisèle Rapiennik tél 06 73 06 14 65**

Dimanche 12 mars 2023

cotation : facile

LISLE-sur-TARN

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 12 km, 180 m de dénivelé, dans la campagne lisloise. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking du lac de Bellevue (en venant de Gaillac, au RP de l'Intermarché)
Pour s'y rendre : d'Albi, A 68 direction Toulouse, sortie 9 Gaillac, puis au 2^{ème} RP, à gauche D988 vers Lisle-sur-Tarn

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

Dimanche 19 mars 2023

cotation : moyenne

POUZOLS

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 15.5 km, 180 m de dénivelé, dans la campagne, autour du Moulin de Raco, St Sernin-de-Lombers et son pigeonnier, son église perchée et ses sarcophages. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - parking de l'église
Pour s'y rendre : d'Albi, D 84 direction Graulhet, après Carlus, à gauche Poulan-Pouzols, puis au stop, tout droit vers Pouzols.

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

Dimanche 26 mars 2023

cotation : moyenne

VABRE

Changement d'heure – passage à l'heure d'été

Randonnée à la journée, pour bons marcheurs, 5 h de marche environ, 15.6 km, 510 m de dénivelé, sur le circuit des trois vallées réaménagé. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - parking place de l'Eglise
Pour s'y rendre : à Castres, direction Roquecourbe, puis Vabre / d'Albi, Réalmont, Roquecourbe, puis Vabre

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

Stages de loisirs sportifs randonnées

29-30 avril-1^{er} mai 2023

Escapade en Quercy-Rouergue - 262 €

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

22 au 25 mai 2023

Le Minervoïs – 230 €

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