

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



SAISON 2022 - 2023

Avril – Mai – Juin
Juillet – Août 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 2 avril 2023

cotation : moyenne

LAUTREC

Randonnée à la journée, 4h30 de marche environ, 14.5 kms, 300 m de dénivelé, sur le circuit vallonné des 2 châteaux (Malvignol et Brametourte).

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

Départ : 10 h - à Lautrec, au rond-point, 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

**Lundi 10 avril 2023
(lundi de Pâques)**

cotation : facile

MOUZIEYS-TEULET

Randonnée à la ½ journée, 3 h 15 de marche environ, 9.5 kms, 280 m de dénivelé, entre Assou et Lézert. Circuit vallonné, en passant par St-Salvy-de-Foureste (Terre-Clapier).

Friandises pascales au lavoir de Terre-Clapier. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - place du souvenir au centre du village

Pour s'y rendre : d'Albi, rocade d'Albi sortie 17, D81 vers Fréjairolles/Teillet, puis à gauche D74 vers Mouzieys/Villefranche

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

Dimanche 16 avril 2023

cotation : facile + facile

CASTANET

2 Randonnées, 2 boucles, avec chacune environ 40% sur le « chemin des moines ».

Boucle du matin : 2h30 de marche, 8 kms, 170 m de dénivelé

Boucle de l'après-midi : 3 h de marche, 9 kms, 170 m de dénivelé

Si cumul des 2 randonnées : cotation moyenne (17km et 340m en dénivelé)

Pique-nique tiré du sac aux voitures à Castanet (place ombragée).

Chaussures de randonnées indispensables.

Départs : Parking à côté de l'église 10 h - boucle du matin 13 h 30 : boucle de l'après-midi

Pour s'y rendre : d'Albi, D600 vers Cordes, sur le plateau, à gauche D25 vers Villeneuve/Vère, puis à gauche D31 vers Castanet

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

Dimanche 16 avril 2023

Rando challenge à

PUYCELSI

Plus d'infos sur :

<https://www.randonnee-tarn.com/2023/12/30/dimanche-16-avril-2023-rando-challenge-puycelsi/>

Dimanche 23 avril 2023

cotation : facile

LEMPAUT

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 45 de marche environ, 13 km, 170 m de dénivelé

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 place Clément Gardiès (église)

Pour s'y rendre : d'Albi, D 612 vers Castres, sortie Toulouse. Après Soual, D622 vers Revel, puis à droite Lempaut

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

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

Dimanche 7 mai 2023

cotation : moyenne

MILHAVET

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 16 km, 250 m de dénivelé ; circuit vallonné sur le plateau cordais du gaillacois : Souel, Noailles, Villeneuve-sur-Vère, Virac.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h parking de la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, D600 vers Cordes, après croisement de Villeneuve, et après ND de la Gardelle et le bâtiment Whisky Vilanova, à droite vers Milhavet.

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

Dimanche 14 mai 2023

cotation : moyenne

MONESTIES

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 15.5 km, 180 m de dénivelé, sur le circuit du Cérou à la Zère, en passant par Salles et le château de St Hippolyte. Boueux en cas de pluie le long du Cérou.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h Esplanade, en direction de Cordes

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Carmaux, Le Garric, au feu à gauche, vers Blaye village, puis Monestiès

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 21 mai 2023

cotation : moyenne

FORET DE GRESIGNE

Randonnée à la journée, 4 h 30 de marche environ, 14 km, circuit en forêt domaniale sur pistes forestières.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h parking devant l'église de Sainte-Cécile-du-Cayrou

Pour s'y rendre : d'Albi, Gaillac, D 964 vers Caussade, à km, à droite D15, Le Verdier, puis à gauche D1, puis à droite D4 église de Ste Cécile du Cayrou.

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

22 au 25 mai 2023

Le Minervoïs – 230 €

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

27 mai au 4 juin 2023

SEMAINE DE LA RANDO DANS LE TARN

<https://www.randonnee-tarn.com/agenda-actualit%C3%A9s/agenda-des-manifestations/>

Samedi 27 mai : rando quizz à Saint-Benoit-de-Carmaux

Dimanche 28 mai : rando pédestre à Le Bez

Lundi 29 mai : marche aquatique à Cap Découverte

Samedi 3 juin : géo caching à Montredon Labessonnié

Dimanche 4 juin : marche nordique à Castelnaud de Lévis

Dimanche 4 juin 2023

cotation : moyenne

AMARENS

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 16 km, 170 m de dénivelé. Circuit vallonné entre vignes et bosquets, en passant par Loubers et Alos.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h parking au fond de la rue passant devant la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, D600 vers Cordes, sur le plateau, à gauche D25 vers Noailles, puis à droite D33 vers Amarens

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

Dimanche 11 juin 2023

cotation : facile

MONTFA

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 12 km, 300 m de dénivelé. Circuit de plateaux agricoles et plaines castraises et lautrecoises, ruines du château de Montfa ; sur chemins de terre et petites routes. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h parking derrière la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, D 612 vers Castres, à la sortie de Vénès, à gauche, les Fournials et Montfa.

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

Dimanche 18 juin 2023

cotation : moyenne

ANGLES

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 16.5 km, 335 m de dénivelé, sur le plateau d'Anglès, jusqu'au lac de la Raviège.

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

Départ : 10 h place du village, dans le centre, à gauche

Pour s'y rendre : d'Albi, D612 vers Castres, puis direction Brassac. Avant Brassac, à droite vers Le Bez, puis Anglès.

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

Dimanche 9 juillet 2023

cotation : moyenne

AMBIALET

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 11 km, 380 m de dénivelé, avec une montée raide sur 700m : La Condomine par le sentier des pêcheurs, puis montée sur le plateau, et retour sur sentier pentu, avec vue sur le méandre de la presqu'île d'Ambialet (circuit à 80 % ombragé). Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h parking en bas du village

Pour s'y rendre : d'Albi, D999 vers Villefranche d'Albi, à Fontcouverte, à gauche, D77 descente vers Ambialet

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

Dimanche 20 août 2023

cotation : moyenne

PONT DE CIROU

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 11.5 km, 380 m de dénivelé. Mirandol Bourgnounac par l'ancienne voie romaine, Le Carrelié, la vallée du Viaur (85% ombragé). Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h parking du pont de Cirou

Pour s'y rendre : d'Albi, Carmaux, à la sortie D905 vers Mirandol Bourgnounac. Avant Mirandol, à droite D80 Pont de Cirou (parking tout droit au fond, juste avant le pont)

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