

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 2023 - 2024
septembre - octobre
novembre - décembre
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 3 septembre 2023

Reprise des randonnées

Lamillarié

9 h : Accueil

9 h 30 : Randonnée, cotation facile, de 8 km environ, 2h30 de marche

12 h : pique nique tiré du sac (*boissons et fruits offerts*)

RDV : place du village

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, après Ranteil, à droite D71 Lamillarié, puis à droite D96 Lamillarié, puis à gauche « salle communale »

Responsables :

Simone Combes tél 05 63 56 62 71 / 06 66 40 43 61 et les animateurs de GV plein air 81

Dimanche 10 septembre 2023

cotation : moyenne

VAOUR

Randonnée à la journée de 5h de marche environ, 15 km, 450m de dénivelé, avec une forte descente de 1km. Circuit du dolmen de Vaour, puis le dolmen du Fourcou et les moulins de la vallée de Laussière. Pique-nique du midi tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h – parking à côté du dolmen de Vaour

Pour s'y rendre : d'Albi, D600 Cordes, Vindrac, puis à gauche D91 Tonnac, Vaour, jusqu'au dolmen.

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

Dimanche 17 septembre 2023

cotation : facile + facile

SEMALENS

2 boucles de randonnée de 7 à 8 km chacune, 2h de marche environ chacune. Un circuit « le chemin des amoureux » en bord d'Agoût, peu de dénivelé, et un circuit vers les « Plôs de Drulhe », 200m de dénivelé. Pique nique tiré du sac, à Sémalens, entre les 2 boucles. Chaussures de randonnées indispensables

Départs : 10h le matin – 13h30 l'après-midi, parkings place des Promenades (mairie/mjc)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, après Réalmont, D92 Lautrec, Vielmur-sur-Agoût, après le pont, à gauche D14 Sémalens, dans le village, direction Castres

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

Dimanche 24 septembre 2023

cotation : moyenne

**SALES
(commune d'Albine)**

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 14.5 km, 370m de dénivelé, un beau « rampaillou » de 300m, et des éoliennes. Départ du village de Sales vers la Serre d'Alaric, avec points de vues sur l'Hérault et l'Aude, et parfois la Méditerranée et les Pyrénées. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départs : 10 h – village de Sales

Pour s'y rendre : d'Albi, Castres, Mazamet, après St-Amans-Soult, à droite D 88 Albine, puis à gauche jusqu'à Passot (10 kms environ après Albine), puis à droite sur D920 (direction Carcassonne), puis encore à droite vers Sales

Responsable : François Bothorel tél 05 63 37 16 27 / 06 07 38 30 16

Dimanche 1er octobre 2023

cotation : moyenne

SOUEL

Randonnée à la ½ journée, 3h30 de marche environ, 11 km, 200 m de dénivelé, vues sur le Cordais. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13h30 – parking près de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, D600 vers Cordes, avant le radar, à gauche D107 Souel

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 8 octobre 2023

cotation : facile

CUNAC

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10.6 km, 280m de dénivelé, circuit vallonné sur le « chemin des deux vallons ».

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking de la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, D999 vers Millau, après la zone industrielle, à gauche D69 vers St-Juéry, puis au rond-point, monter vers Cunac

Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 76 85 57 25

Dimanche 15 octobre 2023

ASSEMBLEE GENERALE à ALBI

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

convocation - programme : distribution fin septembre

Dimanche 22 octobre 2023

cotation : facile

MEZENS

Randonnée à la ½ journée, 3h de marche environ, 8.5 kms, 150 m de dénivelés sur circuit vallonné.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking près de l'église

Pour s'y rendre :

d'Albi, autoroute direction Toulouse, sortie Saint-Sulpice, le traverser, à La Pointe, pont sur le Tarn (D 888) suivre D28 Mézens

ou, par la D988 direction Gaillac, Lisle sur Tarn, Rabastens, Mézens

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

Dimanche 29 octobre 2023

cotation : moyenne

**FERRIERES
(commune de Fontrieu)**

passage à l'heure d'hiver

Randonnée à la journée, 5h30 de marche environ, 16.5 km, 400 m de dénivelé, avec une montée vers la pierre plantée.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 9 h 30 - Ferrières (commune de Fontrieu) – parking aménagé de La Ramade

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, D622 Brassac/Lacaune, après le pont de Brassac, à gauche, puis D53 vers Ferrières, puis La Ramade.

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

Dimanche 5 novembre 2023

cotation : moyenne

MAURIAC

Randonnée à la journée, 4h30 de marche environ, 15 km, 130 m de dénivelé, au départ du château de Mauriac, circuit dans les vignes avec petites églises et châteaux.

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

Départ : 10 h – parking entre l'église et le château de Mauriac

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, Marssac, puis au silo de Rivières, à droite D21 Sénouillac, puis Mauriac.

Responsables : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 12 novembre 2023

cotation : moyenne

ST-JUST-DU-VIAUR

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 11.7 km, 330m de dénivelé, des rives du Viaur au Puech de Rouet.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – aire de loisirs de La Fabrié (après St-Just, sur la D532)

Pour s'y rendre : d'Albi, RN 88 direction Rodez, sortie à Tanus, à l'église, à droite D53A et tout droit St-Just (8km), tjrs tout droit, traverser le village, à droite D532 vers Castelpers, aller à l'aire de loisirs

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

Dimanche 19 novembre 2023

cotation : moyenne

ST-SALVY-DE-LA-BALME

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 12 km, 210m de dénivelé, circuit entre les carrières et ateliers de taille du granit.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, D612 vers Castres, puis à gauche D622 Lacaune/Brassac, puis à Vialavert, à droite D66 vers St-Salvy-de-la-Balme

Responsable : François Bothorel tél 05 63 37 16 27 / 06 07 38 30 16

Dimanche 26 novembre 2023

cotation : moyenne

REALMONT

Randonnée à la journée, 4h de marche environ, 13.6 km, 200m de dénivelé, sur le sentier des Tendes. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - parking du foirail

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, Réalmont

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 3 décembre 2023

cotation : facile

ST-GREGOIRE

Randonnée à la 1/2 journée, 2h45 de marche environ, 9.5 km, 320 m de dénivelé. Vallée du Lézert, ruines du château de Vassal, le vieux moulin et la descente par l'ancienne côte de Peygues, seule voie de liaison entre Crespinet et la vallée du Tarn.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, St Juéry, Arthès, après le pont, à droite D100 jusqu'à St Grégoire (6kms).

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

Dimanche 10 décembre 2023

cotation : moyenne

AMBIALET

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 9 km, 330 m de dénivelé, bâtons recommandés. Parcours sur « le sentier des cabanes », le long du Tarn, montée sur le plateau de Villefranche, les antennes, retour Ambialet un peu technique et parfois glissant. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking place de la Centrale

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

ou sans les tunnels, direction Villefranche, à Fontcouverte, à gauche D77 Fabas, Ambialet

Responsable : Marc Lasserre tél 06 37 97 58 06

Dimanche 17 décembre 2023

cotation : facile

DONNAZAC

Randonnée à la 1/2 journée, 3h de marche environ, 11 km, sur chemins et petites routes, vignes et hameaux en pierre blanche.

Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking de la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes, à gauche D25 Noailles, puis Donnazac

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09