

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 16.09.2004



SAISON 2023 - 2024
Janvier – Février – Mars
2024

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.*

Les chiens, même tenus en laisse, ne sont pas admis.

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 7 janvier 2024

Randonnée de la galette

MARSAL

Randonnée à la ½ journée de 2 h de marche environ, 6.5 km, 110 m de dénivelé (une seule montée), circuit sur le méandre de Marsal et passant à la chapelle de N Greschny.

Chaussures de randonnées indispensables

Elle sera suivie du partage de la galette sous la halle de Marsal (apportez votre gobelet)

Les participants qui souhaitent visiter la chapelle de N Greschny (après la galette) doivent s'inscrire auprès de Martine et Georges.

Départ : 13 h 30 – parking situé en bas du village

Pour s'y rendre : Rocade d'Albi, sortie 18, direction Millau sur 9km, puis à gauche Marsal village.

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 57 51 06

Dimanche 14 janvier 2024

cotation : facile

CAGNAC LES MINES

Randonnée à la ½ journée de 3 h de marche environ, 10 km, sur circuit vallonné. Boucle à Cap Découverte, empruntant le sentier Sainte-Marguerite et le chemin des Mineurs.

Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 – parking en épis, après le dernier rond-point de Cagnac

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, au giratoire de Larquipeyre, suivre Cagnac-les-Mines, traverser le village de Cagnac, puis au dernier rond-point, voie de droite qui longe le supermarché, puis à gauche, parking

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 21 janvier 2024

cotation : facile

MONTDRAGON

Randonnée à la ½ journée de 9 km, 3 h de marche environ. 200 m de dénivelé. Circuit vallonné entre Montdragon (centre médiéval, pigeonniers) et Saint-Julien-du-Puy.

Chaussures de randonnées indispensables

Départs : 13 h 30 – parking du cimetière et église

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, après Mousquette, à droite D41 vers Graulhet, puis D631. Après Laboutarié, à gauche D30, monter en haut de Montdragon, au carrefour central, à gauche.

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

Dimanche 28 janvier 2024

cotation : moyenne

MONTREDON-LABESSONNIE

Randonnée à la ½ journée de 3 h 30 de marche environ, 11.7 km, 300 m de dénivelé, avec un bon rampaillou sous le château de Montredon.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking place de l'église à Montredon Labessonnié

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, à Réalmont, D86 Lafenasse, puis D63 vers Montredon Labessonnié

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

Dimanche 4 février 2024

cotation : facile

MAILHOC

Randonnée à la ½ journée de 3 h de marche environ, 10 km, 110 m de dénivelé, autour du Réservoir de Fonrogue (circuit aménagé), Saint-Sernin-les-Mailhoc et Saint-Jean-le-Froid.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking sous la digue du réservoir de Fonrogue

Pour s'y rendre : d'Albi, D600 vers Cordes, puis D25 à droite vers Mailhoc, 2km après, au pont, à droite

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 06 05 63 45 05 20 / 07 49 57 51 06

Dimanche 11 février 2024

cotation : facile

PARISOT

Randonnée à la 1/2 journée de 3 h de marche environ, 10 km, 200 m de dénivelé, circuit vallonné sur chemins larges et petites routes, entre cultures et bois.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking de la Mairie près du lavoir à Parisot

Pour s'y rendre :

d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie 8, Lisle-sur-Tarn/Parisot, puis au Pas-de-Peyrole à droite D 87 Parisot ou de Réalmont, Graulhet, Briatexte, direction Lavaur, au rond-point de la Ramière, à droite D 87 vers Parisot

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 18 février 2024

cotation : difficile

ST-ANTONIN-NOBLE-VAL (82)

Randonnée à la journée, 7 h de marche environ, 18.5 kms, 600 m de dénivelés, circuit avec une montée rude au Cirque de Nibouzou (main courante), descente vers La Bonette, grotte de la Gourgue, remontée sur le plateau en forêt, traversée du Causse, retour par le chemin de croix et le Calvaire (descente pentue).
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées et bâtons indispensables.

Cette randonnée est recommandée pour les marcheurs participant au St-Guilhem en mai

Départ : 8 h 30 - parking arboré à la sortie du tunnel, le long de l'Aveyron (avant le pont)

Pour s'y rendre : d'Albi, D 600 Cordes, Milhars, St-Antonin-Noble-Val

Responsables :

Cathy Lasserre 06 77 40 65 95, Marc Lasserre 06 37 97 58 06, Gisèle Repiennik 06 73 06 14 65

Dimanche 25 février 2024

cotation : moyenne

ALOS

Randonnée à la journée, 4 h de marche environ, 13 km, 300 m de dénivelé, avec une montée rude d'1.2 km à la fin. Circuit vallonné dans les collines, bois et vignes ; quelques belles demeures.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - en bas du village, à l'église d'Alos

Pour s'y rendre : d'Albi, D 600 vers Cordes, à gauche D 25 Villeneuve/Vère – Noailles, dans Noailles, direction Tonnac D33, Frausseilles, Loubers. Au croisement, à gauche D26 Alos, descendre et se garer à l'église

Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Dimanche 3 mars 2024

cotation : facile

SAINT-GAUZENS

Randonnée à la 1/2 journée de 3 h de marche environ, 10 km, 250 m de dénivelé, boucle sur « la boucle de Gaudentius ».
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking de la Mairie à St-Gauzens

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, sortie 7 Giroussens D12, puis D 631 vers Briatexte. Au carrefour central dans Briatexte, D 15 St-Gauzens.

Responsable : Françoise Fournier tél 06 88 55 22 36

Dimanche 10 mars 2024

cotation : facile

LAUTREC

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 13 km, 140 m de dénivelé, sur la boucle des tumulus, dans la campagne lautrecoise (église de Grayssac, lavoir, silos, pigeonnier) et sur la voie verte Albi/Castres.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – 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 : Myriam Fonvieille tél 06 26 67 45 86

Dimanche 17 mars 2024

cotation : facile

CASTELNAU DE MONTMIRAL

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, 250 m de dénivelé, circuit vers la base de loisirs Vère-Grésigne et le château de Lagarde.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking à droite, sous les remparts, en venant de Gaillac

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, sortie Marssac, D988 vers Gaillac, puis à droite D18 Chemin Toulze, au 4^{ème} rond-point, à droite direction Caussade, Castelnau de Montmiral

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 24 mars 2024

cotation : difficile

ARFONS

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 17.5 km, 400 m de dénivelé, d'Arfons au Lac du Lampy, réserve du Canal du Midi, par le sentier des bornes médiévales. Présence d'éoliennes.

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

Départ : 9 h 30 – petit parking, à gauche en entrant dans le village d'Arfons

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, puis D85 vers Dourgne, puis D12 Arfons. (Ne pas passer par Escoussens ou Massaguel, car la route est très sinueuse et très étroite !)

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

LUNDI DE PAQUES – 1^{er} AVRIL 2024

sortie en bus

MAZERES (Ariège)

Au Domaine des Oiseaux (à 30 mn de Toulouse)

Programme de la journée

Points de ramassage par le Bus à l'aller sur l'autoroute vers Toulouse :

8 h - Aire de covoiturage Albi-Le Séquestre

8 h 15 - Aire de covoiturage de Gaillac (sortie 9)

8 h 30 – Aire de covoiturage de St-Sulpice/Lavaur (sortie 6)

1/ Randonnée pédestre

*(boucle de 10 km - facile – 2h30 de marche environ, cadre bucolique le long de l'Hers, en passant par Mazères)
en cours de randonnée, votre pique-nique tiré du sac.*

2/ Visites libres : observatoires autour des lacs (apportez vos jumelles si vous le souhaitez),
grange à outils avec écomusée paysan, ferme pédagogique, verger conservatoire

3/ 16 h 30 - Retour en bus vers le Tarn

Participation aux frais de la journée (organisation et transport en bus) : 35 € par personne

Inscriptions et paiements avant le 30 janvier 2024 auprès de :

Gisèle Repiennik 142 route de La Drèche 81380 Lescure d'Albi Tél 06 73 06 14 65 gisou.repiennik@gmail.com

Simone Combes 350 chemin des Combettes 81120 Lamillarié Tél 05 63 56 62 71 sc.octobre@orange.fr

Fiche programme séparée

Retourner le bon de réservation

avec le paiement

et cocher votre point de ramassage souhaité