

# 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**

Avril – Mai – Juin

Juillet – Août

2024

[www.sport-sante.fr](http://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
<b>FACILE</b>	- jusqu'à 300 m de dénivelé - jusqu'à 12 km - jusqu'à 3 heures de marche	Le terrain ne présente pas de difficultés notables
<b>MOYEN</b>	- 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
<b>DIFFICILE</b>	- 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...*

**LUNDI DE PAQUES – 1<sup>er</sup> 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)*

*Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac en cours de rando.*

**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 – départ pour retour en bus vers le Tarn**

**Responsables : Gisèle Repiennik Tél 06 73 06 14 65 Simone Combes Tél 05 63 56 62 71**

**Dimanche 7 avril 2024**

**cotation : moyenne**

**LIVERS-CAZELLES**

Randonnée à la 1/2 journée de 3h45 de marche environ, 12.3km, 30 m de dénivelés, dans le cadre bucolique du plateau cordais.

Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 – place de la Mairie à Livers Cazelles

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes, après le radar et le « Corsic Aveyron », à droite Livers-Cazelles Mairie

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

**Dimanche 7 avril 2024**

**Rando challenge**

**AMBIALET**

Organisateur : Comité départemental de Randonnée Pédestre du Tarn [www.tarn-randonnée.fr](http://www.tarn-randonnée.fr)

**Dimanche 14 avril 2024**

**cotation : moyenne**

**LE FRAYSSE**

Randonnée à la journée, 4 h de marche environ, 12 km, 400 m de dénivelé, sur "lou camin de Comba Granda", en passant par Cambon-du-temple et le Puget. Vues sur l'Albigeois et sur les Monts de Lacaune.

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

Départ : 10 h 30 - parking à la salle des fêtes (à gauche à l'entrée du village)

Pour s'y rendre : d'Albi, D999 vers Millau, Villefranche-d'Albi, Le Fraysse

**Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 26 67 45 86**

**Dimanche 21 avril 2024**

**cotation : moyenne**

**PAULINET**

Randonnée à la 1/2 journée, 3h30 de marche environ, 11.5 km, 260 m de dénivelé, sur le « sentier du chevreuil », petits villages et hameaux, rivières et bois, gorges de l'Oulas et château de Paulin.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking place de la Mairie à Paulinet

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, avant Alban, à droite vers Réalmont/Paulinet, puis Paulinet

**Responsable : Myriam Fonvieille tél 06 26 67 45 86**

**Dimanche 28 avril 2024**

**cotation : facile**

**MILHARS**

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, 270 m de dénivelé, sur la « Boucle du Cérou à l'Aveyron », circuit vallonné entre les 2 rivières, en passant par l'église de Larroque.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking de la salle des fêtes, après le virage, juste avant le pont (aire de pique-nique)

Pour s'y rendre : d'Albi, Cordes, direction Caussade, Vindrac, Milhars

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

**Dimanche 5 mai 2024**

**cotation : moyenne +**

**LES BARRIERES**

Randonnée à la journée de 5 h de marche environ, 15 km, 380 m de dénivelé, circuit entre forêts et vallons, Laval et son lavoir, vues sur Puycelsi. Quelques descentes et montées raides. Boueux en cas de pluie. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h – parking devant le musée de l'outillage aux Barrières

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, sortie 9 Gaillac, direction Montauban D999, D14 à droite route des Barrières

**Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09**

**5 au 11 mai 2024 Stage de loisirs « chemin de Saint-Guilhem » 2<sup>ème</sup> partie**  
**Responsables : Cathy Lasserre 06 77 40 65 95 Gisèle Repiennik 06 73 06 14 65**

**Dimanche 12 mai 2024**

**cotation : moyenne**

**CASTANET**

Randonnée à la 1/2 journée, 3h45 de marche environ, 12.4 kms, 250m de dénivelés, parcours en sous-bois, vallons et vignes. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 – parkings proches de l'église de Castanet

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

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

**Dimanche 19 mai 2024**

**(pentecôte)**

**cotation : difficile**

**LACOMBE (Aude)**

Randonnée à la journée, 6 h de marche environ, 20 km, 240 m de dénivelé, de Lacombe au Lac du Lampy et retour par la Rigole de la Montagne noire. Randonnée 95 % ombragée. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h 30 - grand parking en face de la Mairie au centre du village de Lacombe

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, sortie Dourgne, puis D12 vers Arfons, puis direction Lacombe par la D53 route de la Galaube (ne pas passer par Massaguel ou Escoussens)

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

**Dimanche 26 mai 2024**

**cotation : facile**

**LAVAUUR**

Randonnée à la 1/2 journée de 3 h de marche environ, 8 km, peu de dénivelé, circuit urbain de Lavaur (patrimoine historique) suivi de la montée au Pech (sanctuaire du Père Marie-Antoine), vue sur les environs.

Randonnée proposée par JF Cros et les éducateurs de l'APAJH et du SAVS de Lavaur. Au retour à l'APAJH, petite collation. Chaussures de marche recommandées.

Départ : 13 h 30 – rassemblement des véhicules à l'APAJH chemin des Silos En Roudil à LAVAUUR ; puis covoiturage jusqu'au parking situé derrière la Mairie de Lavaur.

Pour s'y rendre : d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie 7 Giroussens/Lavaur, à l'entrée de Lavaur, aux silos Arterris, à droite de Réalmont, Graulhet, Briatexte, Lavaur

**Responsables : Simone Combes tél 05 63 56 62 71/06 66 40 43 61**  
**Jean-François Cros tél 06 62 95 98 01 & Thierry Bonafé (éducateur) tél 06 70 35 18 79**

**Dimanche 2 juin 2024**

**cotation : moyenne**

**GIJOUNET**

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 15.5 km, 340 m de dénivelé. Parcours empruntant sur 7km l'ancienne voie ferrée du petit train de Castres à Murat/Vèbre, longeant le Gijou. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h – parking de Gijounet

Pour s'y rendre : d'Albi, Réalmont, Montredon-Labessonnié, Lacaze, Viane et Gijounet. Emprunter le pont et rejoindre le parking en bas du village

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

**Dimanche 9 juin 2024 (élections européennes)**

**cotation : moyenne**

**GRAMMONT/LUNAGUET**

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 11.5 km, 250 m de dénivelé, avec 2 bonnes montées, le long du Céret, 80% ombragée. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h – bord de route à Grammont (ancienne RN 88) – covoiturage conseillé

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez par la voie rapide, sortie Croix-de-Mille. Au rond-point, 4<sup>ème</sup> sortie, puis au suivant, 1<sup>ère</sup> sortie, un peu plus haut Grammont.

**Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65**

**Dimanche 16 juin 2024**

**cotation : moyenne +**

**MARNAVES**

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 15 km, avec montée au départ de 300 m de dénivelé, et au retour descente avec passages difficiles. Randonnée sur un aller/retour sur le GR de pays, jusqu'à Roussayrolles (près de la Grésigne), parcours ombragé.  
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h – parking avant Marnaves, à gauche en bord de route (face au cimetière)

Pour s'y rendre : d'Albi, Cordes, Les Cabannes, Vindrac, Marnaves.

**Responsable : Claudine Montet Tél 05 63 60 89 18**

**Dimanche 23 juin 2024**

**cotation : facile**

**COL DE PICOTALEN**

Randonnée à la journée, 4 h de marche environ, 12 km, 300 m de dénivelé, en aller/retour jusqu'au Pic du Montalet, sur large piste, à 1000m d'altitude. Montée progressive, points de vues.  
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h – parking du Col de Picotalen

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, puis à droite direction Lacaune, dans Lacaune direction La Salvetat/Agoût

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

**Dimanche 30 juin 2024**

**cotation : moyenne**

**PUYLAURENS**

Randonnée à la journée, 4 h de marche environ, 13 km, 300 m de dénivelé, circuit vallonné sur la boucle d'Ardialle  
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 9 h 30 – Parking de l'Esplanade du Ravelin à Puylaurens

Pour s'y rendre : d'Albi, Réalmont, Lautrec, Vielmur/Agoût, Puylaurens

**Responsable : Françoise Fournier Tél 06 88 55 22 36**

**Dimanche 7 juillet 2024**

**cotation : facile**

**LA CONDOMINE**

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, 220 m de dénivelé, sur parcours ombragé à 80%, en vallée du Tarn, empruntant également un tunnel (apporter une lampe, ou éclairage avec le téléphone portable).  
Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac au retour.

Départ : 9 h – parking aire de pique-nique de La Condomine

Pour s'y rendre : d'Albi, D 999 vers Millau (pour éviter les tunnels), à Fontcouverte, à gauche D77 Ambialet, puis D172 jusqu'à l'aire de pique nique ?

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

**Dimanche 21 juillet 2024**

**cotation : facile**

**MONTREDON LABESSONNIE**

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 11 km, 200 m de dénivelé, autour de Montredon : Mémorial, ND de Ruffis restaurée, les haras, l'observatoire, le GR 36.  
Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac au retour. Après-midi libre.

Départ : 9 h 30 – aire de pique-nique du site de Bezan (mémorial, piscine municipale, barrage)

Pour s'y rendre : d'Albi, Réalmont, Montredon Labessonnié, D89 vers St Pierre de Trivisy, 1.5km après, à gauche, barrage de Bezan

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

**Dimanche 25 août 2024**

**cotation : facile**

**FORET DE SERENAC**

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, 220 m de dénivelé, sur parcours en forêt ombragé à 90%, avec quelques grimpettes.  
Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac au retour.

Départ : 9 h – 2<sup>ème</sup> parking (à l'aire de pique-nique), à droite au bout de l'alignement des rochers qui longent la route

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, au giratoire de l'Hermet, D903 vers Réquista, puis à Gaulène, D100, suivre les panneaux « base de loisirs de la forêt de Sérénac ».

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

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Reprise de la saison sportive 2024 2025 – Dimanche 8 septembre 2024 à REALMONT**