

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 2024 - 2025
septembre - octobre
novembre - décembre
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

<i>Cotation</i>	<i>Critères</i>	<i>Difficultés possibles</i>
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.

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

*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 septembre 2024**Reprise des randonnées****Réalmont**

9 h : Accueil salle des fêtes Place Henri Dunant (salle des cours GV à Réalmont)

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

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

14 h : 2 activités au choix gratuites

Visite commentée de la Bastide royale de Réalmont / Visite du rucher-école de Réalmont

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, dans Réalmont, au feu à gauche, parking

Responsables :

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

Josette Espa & Martine Durand (membres de la GV de Réalmont)

Dimanche 15 septembre 2024**cotation : moyenne****MONESTIES**

Randonnée à la journée de 5 h de marche environ, 15.5 km, 280 m de dénivelé, dans la vallée du Cérrou, plateau du Suech, château de l'Ichardié, vallée du Céret.

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

Départ : 10 h – parking de la place du Foirail

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Carmaux, au feu de Pont de Blaye, à gauche D 73 vers Monestiès

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

Dimanche 22 septembre 2024**cotation : moyenne****SAINT-ANDRE**

Randonnée à la journée de 12 km, 5 h de marche environ, 400 m de dénivelé, sur le « circuit de l'Horloge », alternance de montées et descentes sur les crêtes et la vallée du Tarn. Beaux points de vues.

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

Départ : 10 h – parking, au croisement, en haut du village

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, dans Alban, à gauche, D53 vers Villeneuve/Tarn, puis à gauche St-André

Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Dimanche 29 septembre 2024**cotation : facile****MONTROC**

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 9 km, 280 m de dénivelé, en partie sur le GR 36 et sur le nouveau sentier qui relie les sites d'escalade récemment labellisés.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départs : 13 h 30 – parking ombragé, au croisement, derrière la mairie (toilettes, tables pique-nique)

Pour s'y rendre : d'Albi, D 81 direction Teillet, Razisse, direction Rayssac, puis D81a à droite Montroc

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

Dimanche 6 octobre 2024**cotation : moyenne +****LA BASTIDE SOLAGES (12)**

Randonnée à la journée, 5 h 30 de marche environ, 13 km, 500 m de dénivelé, dont une montée raide sur 350 m. Descente dans la vallée du Rance, remontée sur le plateau et retour à Solages. Vues sur la vallée du Tarn et nos villages.

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

Départ : 10 h – parking à la croix de La Bastide Solages, à l'entrée du village

Pour s'y rendre : d'Albi, Ambialet, Trébas, à la sortie, D172 vers Lincou, puis D172B à droite vers Coupiac. Traverser la digue, puis en haut à gauche VC3 Solages.

Responsables : Gérard Rudelle tél 06 27 75 15 77 & Georges Magnabal tél 07 49 47 51 06

Dimanche 13 octobre 2024

cotation : moyenne

ST MARTIN DE MOURS
(commune de Rabastens)

Randonnée à la journée, sur le sentier des chapelles, 5 h de marche environ au fil des chapelles rurales, 16 km, 350 m de dénivelé.

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

Départ : 10 h - parking de la chapelle

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, dans Rabastens, D18 vers Saur, à gauche St Martin de Mours

Responsables : Josie Bugarel tél 06 72 73 24 75 & Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Dimanche 20 octobre 2024

cotation : facile

MONTEGUT
(commune de Lisle sur Tarn)

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 10 kms, 225 m de dénivelés au départ de la chapelle romane ND de Montegut, circuit dans le vignoble et sous-bois.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking le long du cimetière, en bas de l'église

Pour s'y rendre :

d'Albi, direction Toulouse, sortie 9 vers Montauban/Gaillac, à Ste Cécile d'Avès, D18 à gauche vers Lisle et Saur ; aux Fortis, à droite monter à Montegut.

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 27 octobre 2024

cotation : facile

TEILLET

passage à l'heure d'hiver

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 10 km, 290 m de dénivelé, sur circuit vallonné.

Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking place de la Mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, sortie 17, Fréjairolles, D 81 Teillet, à Teillet, suivre fléchage mairie/école/pharmacie

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

Dimanche 3 novembre 2024

cotation : facile

VILLEFRANCHE D'ALBI

Randonnée à la ½ journée, 3 h 30 de marche environ, 10.5 km, 240 m de dénivelé, circuit vallée de l'Assou, de Coucarel au Moulin de Bonnal, points de vues depuis La Sigaudié et Calle.

Chaussures de randonnées indispensables.

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

Pour s'y rendre : d'Albi, D999 vers Millau, dans Villefranche, à gauche

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

Dimanche 10 novembre 2024

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 octobre

Dimanche 17 novembre 2024

cotation : facile

MAS DE BOYER
(Gaillac – Laborie)

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 11 km, 240 m de dénivelé, dans le vignoble et les sous-bois, en passant par Vors.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – cimetière de Mas de Boyer

Pour s'y rendre : d'Albi, vers Gaillac, à droite D18, chemin Toulze, puis D964 vers Caussade. A gauche, vers Laborie, puis tout de suite à droite « Mas de Boyer ».

Responsable : Nicole Hébrard tél 06 15 97 70 09

Dimanche 24 novembre 2024

cotation : moyenne

CRESPIN

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 8 km, 240 m de dénivelé,
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking devant la mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, dans Carmaux direction Rodez, après le feu du pont sur le Cérou, 2^{ème} à droite, direction St Jean-de-Marcel, Crespin

Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Dimanche 1^{er} décembre 2024

cotation : moyenne

VIEUX

Randonnée à la journée, 4 h 30 de marche environ, 16 km, 100 m de dénivelé, en aller/retour jusqu'à Castelnaud-de-Montmiral par le GR 46, une belle montée à Castelnaud avant le pique-nique. Points de vues. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h - parking situé après le virage à gauche, en venant de Cahuzac sur Vère

Pour s'y rendre : d'Albi, Marssac, après le pont, à gauche Labastide, puis Fayssac, Cahuzac-sur-Vère, Vieux

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 8 décembre 2024

cotation : facile

LA ROUCARIE

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 9 km, 170 m de dénivelé. Nouveau circuit au fil du Céret, en passant par la passerelle, en amont du barrage, de chaque côté du Céret.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking du Lac

Pour s'y rendre : d'Albi, Carmaux, à la sortie, D 988 direction Rodez, puis à gauche D905 vers Mirandol, puis à droite C3 plan d'eau de la Roucarié.

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

Dimanche 15 décembre 2024

cotation : facile

BELCASTEL
(près de Lavour)

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, peu de dénivelé, circuit de la retenue de Briax, tour du lac, à cheval sur trois communes : Belcastel, Lavour, Viviers-lès-Lavour.

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

Pour s'y rendre : d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie 7 Giroussens/Lavour, de Réalmont, Graulhet, Briatexte, Lavour

puis dans Lavour, direction Toulouse/Verfeil, puis avant Le Ramel, à gauche D 40 Belcastel,

Responsable : Françoise Fournier tél 06 88 55 22 36