

# 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**  
Janvier – Février – Mars 2025

[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

<b>Cotation</b>	<b>Critères</b>	<b>Difficultés possibles</b>
<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.*

*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 5 janvier 2025**

**Randonnée de la Galette**

**ND d'OURTIGUET**

Randonnée à la ½ journée, 2 h 15 de marche environ, 6,5 km, 125 m de dénivelé, paysage vallonné dans les Monts d'Alban, vues sur le château de Paulin.  
Chaussures de randonnées indispensables.

**Elle sera suivie du pot de l'amitié autour de la Galette, sous le préau, à côté de la salle communale**

Départs : 13 h 30 – parking places du village

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, avant Alban, à droite vers Réalmont, puis au carrefour suivant vers Paulinet ; 200 m à droite direction Notre Dame d'Ourtiguet

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

**Dimanche 12 janvier 2025**

**cotation : facile**

**GRADILLE**

Randonnée à la ½ journée de 3 h 30 de marche environ, 10 km, 170 m de dénivelé, dans le bois de Gradille. Vues sur Castelnau-de-Montmiral, traversée du village de Vors. Boueux si pluie.  
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 – parking à l'église de Gradille

Pour s'y rendre : d'Albi, A68 vers Toulouse, sortie 9 Gaillac/Montauban, suivre Montauban sur 8 km, en haut de la côte, à droite « la Grouillère nord », et suivre la petite route « les Dalets », au croisement en bas, à droite, puis 400 m plus loin, à gauche, monter à l'église de Gradille

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

**Dimanche 19 janvier 2025**

**cotation : facile**

**LUGAN**

Randonnée à la ½ journée de 9,8 km, 3h de marche environ, 210m de dénivelé, coteaux « du pays d'en-haut »  
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 – parking à l'église Saint-Blaise de Lugan

Pour s'y rendre : d'Albi, A 68 vers Toulouse, sortie 6 Lavour, puis D 35 vers Lugan

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

**Dimanche 26 janvier 2025**

**cotation : facile**

**CAHUZAC-sur-VERE**

Randonnée à la ½ journée, 3 h 30 de marche environ, 10,3 km, 126 m de dénivelé, 2 raidillons, sur le « circuit des lavoirs » raccourci.  
Chaussures de randonnées indispensables.

Départs : 13 h 30 – parking des randonneurs, place du Mercadial à Cahuzac

Pour s'y rendre : d'Albi, A68 vers Toulouse, sortie 11 traverser Marssac, D988 vers Gaillac, puis au 2ème RP, à droite D18 Chemin Toulze, au 2ème RP, à droite D922 vers Cahuzac-sur-Vère/Cordes.

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

**Dimanche 2 février 2025**

**cotation : facile**

**CASTRES**

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 10 km, 150 m de dénivelé, sur « la boucle de la Parulle ». Circuit le long de l'Agoût vers Burlats, puis montée dans les bois de la Parulle, pour retour vers Castres, avec points de vues.  
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking devant le Centre Equestre de Laborde-basse (au croisement)

Pour s'y rendre : d'Albi, D612 vers Castres, au RP avant la rocade, Castres-centre, après St-A. de la Verdarié, au rond-point, D801 Lacaune/Brassac. Au rond-point de l'Archipel, aller à gauche vers Centre équestre.

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

**Dimanche 9 février 2025**

**cotation : facile**

**LINCARQUE**

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 10 km, peu de dénivelés. Circuit vallonné empruntant le sentier balisé vers Cestayrols, puis le sentier balisé vers Fayssac.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking à l'Église de Lincarque

Pour s'y rendre : d'Albi, D 600 vers Cordes, puis à gauche D1 Castelnaud de Lévis, Bernac, Lincarque

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

**Dimanche 16 février 2025**

**cotation : moyenne**

**TEILLET**

Randonnée à la ½ journée, 3 h 15 de marche environ, 9,5 kms, 250 m de dénivelés, sur le « sentier de la Blaze », vallée du ruisseau de Bésoubre, Puech Garric, Puech Malou. Deux « passages canadiens » à franchir.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking place de la Mairie à Teillet

Pour s'y rendre :

d'Albi, sur la rocade sortie 17, Fréjairolles, D 81 Teillet ; à Teillet, suivre fléchage mairie/école/pharmacie ou par Villefranche d'Albi, à la sortie du village, au rond-point à droite D 79, suivre Teillet

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

**Dimanche 23 février 2025**

**cotation : facile**

**TECOU**

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 10,5 km, 190 m de dénivelé, « sur le sentier des clochers ». Boueux par endroits en cas de pluie. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking situé en bord de route, à la sortie de Técou, direction Cadalen

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, sortie 9, à gauche direction Técou, continuer sur la D 964, puis à gauche D 16.

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

**Dimanche 2 mars 2025**

**cotation : moyenne**

**PUYCELSI**

Randonnée à la journée, 4 h 30 de marche environ, 12 km, 310 m de dénivelé, sur « le sentier du patrimoine », parcours très vallonné, en forêt de Grésigne, beaux points de vues.

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

Départ : 10 h - parking en contrebas, en arrivant à l'embranchement du village de Puycelsi

Pour s'y rendre : d'Albi, A68 vers Toulouse, sortie Marssac, D988 vers Gaillac, puis au rond-point, à droite Chemin Toulze D18 « toutes directions », puis D 964 à droite Castelnaud-de-Montmiral, puis Puycelsi.

**Responsables : Marc et Cathy Lasserre tél 06 37 97 58 06 / 06 77 40 65 95**

**Dimanche 9 mars 2025**

**cotation : moyenne**

**VILLEFRANCHE-d'ALBI**

Randonnée à la ½ journée, 3 h 30 de marche environ, 10,5 km, 300 m de dénivelé, sur parcours vallonné au nord de Villefranche, vers la vallée du Tarn, en passant par Yot, le Ténégal et Yole.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking place de l'Église à Villefranche

Pour s'y rendre : d'Albi, D999 direction Millau, Villefranche-d'Albi

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

**Dimanche 16 mars 2025**

**cotation : facile**

**PARISOT**

Randonnée à la ½ journée, 3 h 30 de marche environ, 9,6 km, 170 m de dénivelé, avec quelques raidillons  
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking place de la Mairie, près du Lavoir, à Parisot

Pour s'y rendre :

d'Albi, A68 vers Toulouse, sortie 8 Lisle-sur-Tarn/Parisot, à gauche D10, au Pas-de-Peyrole, à droite D 87 Parisot

ou de Réalmont, Graulhet, Briatexte, direction Lavour, au rond-point de la Ramière, à droite D 87 vers Parisot

**Responsables : Josy Bugarel et Gisèle Repiennik**

**tél 06 72 73 24 75 / 06 73 06 14 65**

**Dimanche 23 mars 2025**

**cotation : facile**

**CABANES**

Randonnée à la ½ journée, 2 h 45 de marche environ, 8,5 km, 240 m de dénivelé, circuit vallonné entre vignes et bois, itinéraire bucolique et pédagogique sur cette oenorando des Vignes des Garbasses.  
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 - parking de la Mairie et de la salle des fêtes, à Cabanès

Pour s'y rendre : d'Albi, Graulhet, sur la rocade de Graulhet, direction Toulouse, après le rond-point de Nabeillou, à gauche D 43, montée vers Cabanès 5 km.

**Responsable : Simone Combes**

**tél 05 63 56 62 71 / 06 66 40 43 61**

**Dimanche 30 mars 2025**

**cotation : moyenne**

**FREJEVILLE**

*Passage à l'heure d'été*

Randonnée à la journée, 4 h 30 de marche environ, 14,5 km, 130 m de dénivelé, circuit de « la boucle de l'Agoût ».

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

Départ : 10 h - parking à l'église place René Cassin à Frejeville

Pour s'y rendre : d'Albi, D 612 vers Castres, sur la rocade de Castres, D 112 sortie vers Lavour, puis à gauche D 50 Fréjeville

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

**Dimanche 6 avril 2025**

**Journée à LA BASTIDE L'ÉVÊQUE (Aveyron)**  
***(entre Rieuepeyroux et Villefranche de Rouergue, à 55mn d'Albi)***

**Programme de la journée**

**8h** - départ de l'aire de covoiturage de Caussels à Albi

ou bien, pour ceux qui le souhaitent :

**9h** - rdv directement sur le parking face au Restaurant SOUYRI à La Bastide L'Évêque

**ou 12h** - même lieu de rdv, pour le repas + rando + visite de l'après-midi

**1/ 9h30 - Randonnée pédestre le matin** (covoiturage commun jusqu'à Pouzoulet)

*Boucle de 5.5 km, 2h30 de marche, 200m de dénivelé, descente et montées, dans la vallée de l'Aveyron, en passant par le Pont romain du Cayla*

**2/ Retour à La Bastide L'Évêque - visite du village**

**12h30 - Repas au Restaurant Souyri**

*Au menu : apéritif, stockfish (estofinado à l'ancienne), salade composée, viande, fromage ou dessert, vin et café*

**3/ 14h15 - Randonnée pédestre l'après-midi, avec visite commentée au Martinet de la Ramonde (1h)**

*(Les martinets du Lézert, Forges du cuivre des 14<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> siècles) – [www.lesmartinetsdulezert.fr](http://www.lesmartinetsdulezert.fr)*

*Boucle de 5 km, 1h45 de marche - facile – en passant devant le château de Réquista*

**4/ 17h30 - Retour vers le Tarn**

**Participation aux frais de la journée (organisation, visite et repas) : 35 € par personne**

**Inscriptions et paiements avant le 30 janvier 2025 auprès de :**

Gisèle Repiennik 142 route de La Drèche 81380 Lescure d'Albi Tél 06 73 06 14 65 [gisou.repiennik@gmail.com](mailto:gisou.repiennik@gmail.com)

Simone Combes 350 chemin des Combettes 81120 Lamillarié Tél 05 63 56 62 71/06 66 40 43 61 [sc.octobre@orange.fr](mailto:sc.octobre@orange.fr)

Pour s'y rendre : direction Rodez, sortie 26 Baraqueville, suivre D911 Cahors / Villefranche de Rouergue, Après Rieuepeyroux, à droite, D69 vers La Bastide L'Évêque – 5km

**Responsable : Georges Magnabal - Tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51 06 [martine.magnabal@free.fr](mailto:martine.magnabal@free.fr)**