

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
Avril – mai – juin
Juillet - août 2025

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.

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 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 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 et visite de l'après-midi

- 1/ **9h30 - Randonnée pédestre le matin** (*covoiturage commun jusqu'au lieu-dit Pouzoulet car petit parking*)
Boucle de 5.5 km, 2h30 de marche, 200m de dénivelé, descente et montées, 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^{ème} et 15^{ème} siècles) – www.lesmartinetsdulezert.fr
Boucle de 5 km, 1h45 de marche - facile – en passant devant le château de Réquista
- 4/ **17h30** – Avant le retour vers le Tarn, collation offerte par Bernard Bessou (fouace locale et boissons)

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

Responsables des inscriptions et paiements : Gisèle Repiennik et Simone Combes

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

Dimanche 13 avril 2025

cotation : facile

SAINT-ANATOLE
(commune de Giroussens)

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 10 km, 125 m de dénivelé; boucle sur les côteaux.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - parking de la chapelle St-Pierre-du-Puy

Pour s'y rendre :

. d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie 8 Lisle-sur-Tarn/Parisot, au Pas-de-Peyrole, à droite D 87 vers Lavar, Parisot, avant les virages de St-Anatole, à droite petite route vers la chapelle

. de Réalmont, Graulhet, Briatexte, D 631 direction Lavar, au rond-point de La Ramière, D 87 à droite vers Gaillac, après les virages de St-Anatole, en haut à gauche petite route vers la chapelle

Responsable : Françoise Fournier tél 06 88 55 22 36

Lundi de Pâques - 21 avril 2025

cotation : moyenne+

ALBAN

Randonnée d'entraînement pour Aulus

Randonnée « le roc des Anglais », à la journée ; 18 km, 5h30 de marche environ, 490 m de dénivelé, dans le ravin de Bouys et le GR 36. Deux gués, boueux en cas de pluie. Longue montée sur la fin.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h – parking de la Halle rénovée à Alban, place du Docteur Sanz (après la boulangerie « violette » à l'angle)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, à la place centrale d'Alban, à gauche D53 vers St-André, Villeneuve-sur-Tarn

Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Dimanche 27 avril 2025

cotation : facile

CAP DECOUVERTE

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 10 km, peu de dénivelés. Parcours Sainte-Marguerite sur le plateau, empruntant le GR 36 vers Cagnac les Mines, le lac, la cité des Homps. Retour en contournant le plateau.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking 1 à Cap Découverte

Pour s'y rendre : d'Albi, RN 88 vers Rodez, au rond-point de la Tête, direction Carmaux. Dans Le Garric, au 2^{ème} RP, suivre Cap Découverte.

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 4 mai 2025

cotation : moyenne

MARNAVES

Randonnée à la journée, 14.5 km, 5 h de marche environ, 280 m de dénivelé, le long du Cérou, puis l'église et le château de Bleys, puis traversée des dunes rouges.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h – parking en face du cimetière

Pour s'y rendre : d'Albi, D600 Cordes, direction St Antonin Noble Val, Marnaves

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

Dimanche 11 mai 2025

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 en haut du village, derrière la Mairie

Pour s'y rendre :

d'Albi, autoroute A68 Toulouse, sortie Saint-Sulpice, le traverser, à La Pointe, pont sur le Tarn D988, suivre D28 Mézens ou autoroute A68 Toulouse, sortie Gaillac, D 988 Lisle sur Tarn, Rabastens, au pont sur le Tarn, D 28 Mézens

Responsable : Françoise Fournier tél 06 88 55 22 36

Dimanche 18 mai 2025

cotation : moyenne

MILHARS

Randonnée à la journée, 3 h 30 de marche environ, 12 kms, 350 m de dénivelés, dans la vallée de Bonnan. Quelques raidillons. Boueux en cas de pluie.

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

Départ : **10 h** - parking place de la mairie

Pour s'y rendre :

d'Albi, D600 vers Cordes, puis direction St-Antonin-Noble-Val, Marnaves, Milhars

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

Dimanche 25 mai 2025

cotation : moyenne

AMBIALET

Randonnée à la ½ journée, sur le « sentier des cabannes ». 3 h de marche environ, 9 km, 330 m de dénivelés.
Une descente technique depuis les antennes. Parcours bord du Tarn, côte en forêt, visite souterrain des Oubièges, ruine du château St Raphaël.

Pique nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : **9 h 30** - parking place de la centrale électrique en bas d'Ambialet

Pour s'y rendre : *d'Albi, soit par St-Juéry, Ambialet (par les tunnels)*

Soit par la RD 999 vers Millau, à Fontcouverte, à gauche D77 vers Ambialet, puis D 172

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

Dimanche 1^{er} juin 2025

cotation : moyenne

ROUSSAYROLLES

Randonnée à journée, 4 h 30 de marche environ, 13 km, peu de dénivelés, en aller/retour sur le GR de pays, de Roussayrolles jusqu'à Vaour, entre prairies et bois, en bordure de forêt de Grésigne.

Pique-nique tiré du sac à l'ancienne Commanderie des Templiers. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **10 h** - parking à l'entrée du village de Roussayrolles

Pour s'y rendre : *d'Albi, D 600 vers Cordes, puis à gauche D 25 vers Noailles, D 33 Frausseilles, Loubers, Tonnac,*

D 9 Roussayrolles (40 mn d'Albi - 36 km)

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

2 au 6 juin 2025 – stage de loisirs en Ariège – St-Lizier / Aulus / Ercé

Responsables : Gisèle Repiennik – Simone Combes

Dimanche 8 juin 2025

cotation : moyenne

SAINT-ANTONIN-DE-LACALM

Randonnée à la journée, 4 h 45 de marche environ, 14 km, 300 m de dénivelé, descente vers la retenue de la Bancalié, longer la rive, et retour par les puechs de Roquemai et Vincent.

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

Départ : **10 h** - place de l'église

Pour s'y rendre : *d'Albi, D 13 vers Fauch, puis D 86 à droite vers Réalmont, puis reprendre la D 13 à gauche jusqu'à*

St Antonin de Lacalm

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

Vendredi 13 au dimanche 15 juin 2025 – Euro Nordic Walk'in à ALBI –

Rassemblement européen de marche nordique - <https://www.euronordicwalk.com/>

Pratiquer la Marche Nordique sur des **itinéraires thématiques** (balisés et ravitaillés) pour **tous les niveaux** au cœur du Tarn.

*Échanger lors de **Conférences et d'Ateliers** pour en savoir toujours plus sur la **Marche Nordique et le Sport-Santé.***

*Rencontrer et s'amuser lors du **traditionnel grand défilé** de marcheurs nordiques !*

*Découvrir le **Salon de la Marche Nordique**® avec les marques du domaine des sports de l'outdoor, des acteurs du Sport-Santé, des producteurs locaux; accessible gratuitement durant tout le week-end.*

Apprendre ou perfectionner sa technique avec les instructeurs diplômés de Marche Nordique.

Dimanche 22 juin 2025

cotation : moyenne

**LA PASTRIE
(commune de Trévién)**

Randonnée à la journée, 3 h 30 de marche environ, 11.6 km, 190 m de dénivelé, trois gués et quelques raidillons. Boueux en cas de pluie. Méli mélo de sentiers, pistes et petites routes, entre Mirandol Bournounac et Monestiès. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **10 h** – place de la Mairie de Trévién, au lieu-dit La Pastré

Pour s'y rendre :

d'Albi, traverser Carmaux, à gauche D905 vers Almayrac, puis à gauche Canitrot. Puis à droite D73 Trévién/Montirat. Puis à gauche, et à droite suivre « mairie de Trévién – La Pastré » (au cyprès), remonter la rue jusqu'à la Mairie

Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Du vendredi 27 juin 2025 au mercredi 2 juillet 2025 - Grande Fête du Rando Challenge® à Cap'Découverte
Organisation : Comité départemental de la Randonnée pédestre du Tarn <https://www.rando-tarn.com/>

Dimanche 29 juin 2025

cotation : facile

DAMIATTE

Randonnée à la journée, « le circuit des plateaux », 3 h 45 de marche environ, 13 km, 160 m de dénivelé, parcours vallonné entre sous-bois, champs et prairies. Points de vues sur la Montagne Noire, les Pyrénées, la vallée de l'Agoût. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **10 h** - parking du Lac Saint-Charles à Damiatte (espace pique-nique)

Pour s'y rendre : d'Albi, Graulhet, au centre de Graulhet, au feu du Crédit Agricole, D 84 vers St-Paul-Cap-de-Joux. Puis à droite à l'entrée de Damiatte, suivre avenue de la gare le long de la voie ferrée jusqu'au Lac.

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

Dimanche 6 juillet 2025

cotation : moyenne

**LESPINASSOLE
(commune de Crespin – Aveyron)**

Randonnée à la ½ journée, 4 h de marche environ, 11.5 km, 300 m de dénivelé, descente dans la vallée du Viaur avec points de vue, puis longer la rive sur 4 km. Parcours ombragé à 85%
Pique-nique tiré du sac au retour. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **9 h** - place du village, proche de l'église

Pour s'y rendre : d'Albi, RN 88 vers Rodez, au RP de la Tête D988, traverser Carmaux, à la sortie, D 905 vers Mirandol Bournounac, puis à droite D 80 Pont de Cirou, après le pont, à droite, D 58 Lespinassole.

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

Dimanche 10 août 2025

cotation : facile

**OUSTRIERES
(commune de Lisle-sur-Tarn)**

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 10 km, 200 m de dénivelé, parcours vallonné dans la forêt de Sivens. Ombragé à 90 %.
Pique-nique tiré du sac au retour. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **9 h** - parking de la chapelle d'Oustrières

Pour s'y rendre : d'Albi, A 68, sortie 9, suivre Montauban sur 15 km. Puis à droite, D 14 Puycelsi. A la borne incendie, à droite, route d'Oustrières, puis à gauche chapelle d'Oustrières.

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

Dimanche 24 août

cotation : facile

LAC DE LA BANCALIE

Randonnée à la ½ journée, tour du lac de la Bancalié, 3 h de marche environ, 10 km, peu de dénivelés, en partie ombragée.
Pique-nique tiré du sac au retour. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **9 h** - parking ombragé, à gauche, 1 km après la digue du barrage

Pour s'y rendre : d'Albi, sortie 17 vers Teillet D 81, puis D 86 (axe Alban/Réalmont), à droite Roumégoux / Réalmont. 2km après, à gauche D 138 Lac de la Bancalié.

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

Reprise de la saison sportive 2025 2026 le dimanche 7 septembre 2025