

19 MILHARS • Association Cyclo-Pédestre de Milhars

06 72 26 12 53 - martineros81@gmail.com

20 MIRANDOL-BOURGNONAC

• Viaur Vivant Rando

viaur.vivant@orange.fr - <http://viaur.vivant.free.fr/>

21 MOULARES • Marche Nordique du Ségala Tarnais

mnsegala@gmail.com

22 NAVES • MJC Navès

06 15 41 48 83 - francois-guiraud@sfr.fr

23 RABASTENS

• Randos du Pays Rabastinois

06 78 10 22 21 - jean.barbaste@wanadoo.fr

www.randodupaysrabastinois.jimdo.com

• La Nordique Rabastinoise

06 15 71 24 73 - marc.larre@orange.fr

<https://marche-nordique-rabastens.sporteasy.net/>

24 SAINT-AMANS-SOULT • Autan Rando

05 63 61 45 07 - sicard.nadine@wanadoo.fr

25 SAINT-JUÉRY

• Lo Capial - Section Randonnée

05 63 38 77 10 - jeanetfrancoise12@orange.fr

www.locapial.org

• Lo Capial - Section Marche Nordique

06 15 72 27 80 - martine.lasserre@ymail.com

www.locapial.org

26 SAÏX • MJC Saïx - Viviers-lès-Montagnes

05 63 75 22 85 - francette.marty@wanadoo.fr

27 SALVAGNAC

• Le Tescou en Marche

laurent.deleris@hotmail.fr

• La Randonnée Rurale

05 63 42 76 73 - vanessacousin67@outlook.com

28 SOREZE • Lous Randounnaïres de Sorèze

06 14 18 17 89 - michel.bayo@wanadoo.fr

www.rando-soreze.fr

29 TERSSAC • Terssac à Dos Rando

06 49 13 47 66 - contactpic81@orange.fr

www.terssacadosrando.jimdofree.com

Nos pratiques

La Randonnée Pédestre

La Randonnée Pédestre est une activité physique et sportive de plein air qui consiste à parcourir un itinéraire en marchant.

◆ La Rando Santé®

Une pratique d'activité physique adaptée à des personnes capables de marcher de façon autonome, mais dont les possibilités physiques sont diminuées.

◆ La Marche Nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons.

"On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue"



Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn

10 rue des grenadiers - 81000 ALBI
05 63 47 33 70 - tarn@ffrandonnee.fr
www.rando-tarn.com

FFRandonnée 
Tarn

FFRandonnée 
Tarn

LES CLUBS DU TARN

PARTAGEZ VOTRE PASSION
DES ACTIVITÉS PÉDESTRES
DANS UN CLUB



DÉCOUVREZ, PARTAGEZ
REJOIGNEZ NOS CLUBS
42 associations affiliées
FFRandonnée Tarn



1 ALBI

- **ASPTT Albi - Section Rando**
05 63 60 62 58 - bernard.pasturel@orange.fr
www.albi.asptt.com/les-activites/randonnees

- **Groupe Évasion**
presidence_evasion@sfr.fr
www.groupe-evasion.org

- **Comité de Quartier Madeleine - Pont Vieux**
06 02 30 96 94 - genevievemolinier5@gmail.com
<https://www.comite-quartier-madeleine.fr/>

- **Comité de Quartier du Rudel**
09 51 81 61 42 - martine.lablanche@free.fr
www.comitedequartierdurudel.wordpress.com

- **GV Plein Air 81**
06 73 06 14 65 - gisou.repiennik@gmail.com

- **Amicale des retraités du Bon Sauveur**

- **Les Barjots... Mais pas que...**
05 63 49 10 95 - barjotsmaispasque@hotmail.com

2 AMBRES • **Les Défoulées d'Ambres**
05 63 58 12 69 - jarry.p2m@wanadoo.fr

3 AUSSILLON • **Étoile Sportive d'Aussillon**
05 63 61 24 52 - micvaute@orange.fr

4 BRASSAC • **MJC Brassac**
05 63 74 52 05 - monique-25@wanadoo.fr

5 BRIATEXTE • **Rando Crêtes**
06 80 62 98 23 - pascal@la-bourdette.net

6 CADALEN • **FLEP Cadalen**
06 74 37 08 03 - randoflepcadalen@gmail.com

7 CARMAUX • **Randonnées Pédestres Carmausines**
06 27 22 45 36 - francoise.uribelarrea@orange.fr
www.randonneepedestrecarmausine.jimdofree.com

8 CASTRES

- **ASPTT Castres - Section Rando**
06 24 13 36 99 - aurelie.mialhe@neuf.fr
www.asptt-castres.com
- **Comité & Maison de Quartier Lameilhé - La Capelanie**
06 76 07 34 50 - guy.enjalran@free.fr
- **Castres Lameilhé Rando**
06 70 71 30 15 - jc.joffre@orange.fr
www.castreslameilherando.com
- **MJC Les Salvages - Section Rando**
06 62 37 20 44 - b-lagarde@wanadoo.fr
www.mjcsalvages.fr
- **Rando Verte**
06 70 63 30 27 - jc.carayol@orange.fr

9 COUFOULEUX • **Les Foulées du Vignoble**
06 17 83 63 33 - rigalbr@gmail.com

10 DAMIATTE • **Lous Desferrats d'Art et Loisirs**
Yannick Francou - lousdesferrats81220@gmail.com

11 DOURGNE • **Los Caminaïres de l'Autan**
pujol.mc81@gmail.com www.les-caminaires.fr

12 GAILLAC • **Gaillac Rando** www.gaillacrando.fr
06 75 09 72 35 - communication@gaillacrando.fr

13 GRAULHET • **Graulhet Naturévasion Rando**
06 42 15 92 38 - loubatmarie31@orange.fr
www.gnrando.jimdofree.com

14 LABRUGUIERE • **MJC Labruguière**
06 15 29 15 19 - philippe.tarquin@gmail.com
www.mjclabruguiere.fr

15 LACAUNE • **Los Passejaires - Randonneurs des Monts de Lacau**
04 67 97 68 88 - lospassejaires@gmail.com
www.lospassejaires-montsdelacau.fr

16 LAVAUR • **Les 1000 Pattes du Vaurais**
1000pattesvaurais2022@gmail.com
www.1000pattesvaurais.wixsite.com/rando

17 LESCURE D'ALBIGEOIS

- **Lescure Évasion** 06 84 35 11 91
www.lescurevasion-randos.com

18 LISLE-SUR-TARN • **Lisle Rando**
05 63 41 12 30 - imalie@wanadoo.fr
www.lislesurtarnrando.com/bienvenue-a-lisle-rando