

# C'EST L'ETE, ON CONTINUE LE SPORT DEHORS, AUTOUR D'ALBI !



Maintenir une activité physique en été, entretenir sa forme,  
par des séances régulières, en pleine nature  
(la licence sportive FFEPGV annuelle couvrant jusqu'au 31 08 2026)

**Pour tout licencié EPGV**

**Prix : 2 €/par participant - payable à la séance sur place  
(sauf pour les adhérents de GV Plein air 81)**



GV PLEIN AIR 81 Siège social : Maison départementale des Sports 148, avenue Dembourg 81000 ALBI

## L'association GV PLEIN AIR 81 vous propose pour L'ETE 2026 un PROGRAMME D'ACTIVITES EN EXTERIEUR

### LE SAMEDI MATIN - 8h30 à 10h30

(présence souhaitée 10 minutes avant l'heure)

8 séances, basées sur de la marche rapide  
& des exercices de renforcements musculaires et  
cardio-respiratoires, assouplissements et étirements.



**Durée de 1h30 à 2h environ**, sur parcours faciles, ou en aller-retour sur chemin plat, avec utilisation des éléments du milieu naturel (rochers, arbres, escaliers, etc ...). **Equipements nécessaires** : chaussures de randonnées basses souples, bouteille d'eau, couvre-chef, bâtons de marche nordique ou de randonnée, petits « encas » alimentaires.

**Samedi 4 juillet 2026** – MOUSQUETTE Route de Castres - rdv parking de l'aire multimodale de Mousquette

D'Albi, direction Castres, juste avant Mousquette, au croisement, à droite, voie verte

**Samedi 11 juillet 2026** – ALBI Zac Innoprod - rdv 1<sup>er</sup> parking sous les photovoltaïques, avant la Halle Innopole

D'Albi, direction Teillet-Fréjairolles, au RP après la station-service, à gauche rue PG de Gennes, parking après l'arrêt de bus

**Samedi 18 juillet 2026** – ALBI - Fonvialane - rdv parking voie verte sur le chemin des mineurs (GR36)

D'Albi, direction Cordes, à Fonvialane, à droite chemin de Gaillaguès, puis à gauche chemin de Drignac, parking à la chicane

**Samedi 25 juillet 2026** – LE SEQUESTRE - rdv parking du stade, sous les photovoltaïques

D'Albi, vers Le Séquestre, traverser la zone commerciale, passer devant le centre médical, puis à droite stade

**Samedi 1er août 2026** – CASTELNAU DE LEVIS – rdv parking du moto-cross, des tennis, de la salle J Valax

D'Albi, direction Cordes, à gauche Castelnau de Lévis, au 1<sup>er</sup> rond-point, monter, puis au croisement, à droite route du bas

**Samedi 8 août 2026** – CARMAUX – rdv parking à l'église St Privat, en face la Mairie

D'Albi, direction Carmaux, au carrefour central, au feu, à droite, traverser la place Gambetta, suivre la rue de l'Hôtel de Ville

**Samedi 15 août 2026** – Jour férié – pas de séance

**Samedi 22 août 2026** – PUYGOUZON - rdv 2<sup>ème</sup> parking ombragé - Eglise de Saint-Genieys (au 2<sup>ème</sup> cimetière)

D'Albi, direction Castres, avant le giratoire de Puygouzon, en face Bel et fils, à droite, suivre Eglise Saint-Genieys

**Samedi 29 août 2025** – POULAN - rdv parking ombragé derrière la salle communale

D'Albi, D 84 direction Carlus, avant la montée, à gauche D 124 vers Poulan 4 km, puis à gauche au rond-point central

**dernière séance qui se clôturera par un pique-nique tiré du sac (espace ombragé)**

### Animation et encadrement

Simone Combes 81120 LAMILLARIE tél 05 63 56 62 71 / 06 66 40 43 61 [sc.octobre@orange.fr](mailto:sc.octobre@orange.fr)

Gisèle Repiennik 81380 LESCURE tél 06 73 06 14 65 [gisou.repiennik@gmail.com](mailto:gisou.repiennik@gmail.com)

Cathy Lasserre 81160 SAINT-JUERY tél 06 77 40 65 95 [kathy.lasserre@wanadoo.fr](mailto:kathy.lasserre@wanadoo.fr)

Muriel Malié 81990 CAMBON D'ALBI tél 05 63 60 26 79 / 06 75 87 36 12 [muriel.malie@orange.fr](mailto:muriel.malie@orange.fr)

A remettre à la première séance (uniquement pour les participants qui ne sont pas des adhérents de GV Plein Air 81)

NOM – Prénom .....

N° licence EPGV .....

Adresse .....

Club de .....

Tél .....

e-mail .....

M'engage à payer 2€/séance et à respecter l'organisation proposée

A ..... le ..... signature .....