

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 2025 - 2026
Avril – Mai – Juin
Juillet – Août 2026

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.

**En cas de météo défavorable, contacter l'animateur avant de vous déplacer,
car la randonnée peut être annulée sur décision de celui-ci.**

Covoiturage libre entre participants. Le déplacement jusqu'au point de départ de la randonnée se fait à l'initiative des participants. Les conducteurs doivent être assurés et en conformité avec la réglementation routière.

*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, l'état des chemins, le lieu de départ précis, etc...

Dimanche 5 avril 2026 (Pâques) cotation : moyenne **VILLEFRANCHE D'ALBI**
Responsables : Georges et Martine Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51 06

Randonnée à la ½ journée, de 3 h 30 de marche environ, 10.5 km, 300 m de dénivelé, parcours vallonné sur chemin et sentier longeant le ruisseau de Lagouste.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : **13 h 30** – parking place de l'Église à Villefranche d'Albi
Pour s'y rendre : d'Albi, D999 direction Millau. Dans Villefranche, au centre à gauche vers l'Église

11 & 12 avril 2026 – Rando challenge à LACROUZETTE Organisation : CDRP du Tarn

Dimanche 12 avril 2026 cotation : moyenne + facile **MOULARÈS**
NB -la totalité de la journée servira d'entraînement pour les participants du « chemin des moines »
Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

2 boucles de Randonnées sur « **le grand 8 de Moularès** » au cœur de la campagne du Carmausin Ségala

- à la ½ journée « boucle de Graumont » de 4h40 de marche environ, 13.5 km, 465 m de dénivelé.
2 raidillons et boueux en cas de pluie
- A la ½ journée « boucle du Puy de Bar » de 3h30 de marche environ, 10 km, 210 m de dénivelé
2 raidillons et boueux en cas de pluie

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

Départs : **8 h 30** - Boucle de Graumont – **13 h 30** Boucle du Puy de Bar
RDV parking place de l'Église à Moularès
Pour s'y rendre : d'Albi, RN 88 direction Rodez, sortie ZA Nord/Croix de Mille. Au 2^{ème} rond-point, D 988 à droite vers Tanus/Moularès, puis à droite D71a vers Moularès

Dimanche 19 avril 2026 cotation : facile **TERRE-CLAPIER – Terre-de-Bancalié**
Responsables : Dany Bonné (en formation) tél 05 63 45 28 50/06 89 06 85 85 et Simone Combes

Randonnée à la ½ journée, 3 h de marche environ, 9.5 km, 210 m de dénivelé, avec plusieurs raidillons et descentes. Circuit « **entre vallons et collines** », sur chemins et petites routes, au départ de St-Salvy-de-Foureste, belles vues à 360°.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départs : **13 h 30** – parking en bas du village de St-Salvy-de-Foureste (en face le lavoir)
Pour s'y rendre : d'Albi, D 81 direction Teillet, 4 km après Fréjairolles, dans un virage, prendre 2^{ème} à gauche, C7 direction Terre-Clapier, continuer sur la route de Saint-Salvy (petite route étroite) jusqu'au village.

Itinérance sur **le chemin des Moines** – de Bernac (Tarn) à l'Abbaye de Bonnacombe (Aveyron)
Du lundi 20 au vendredi 24 avril 2026 Encadrement : Gisèle Repiennik – Simone Combes

Dimanche 26 avril 2026 cotation : facile **Hameau de Saint Nazaire - CASTRES**
Responsable : Simone Combes tél 05 63 56 62 71 / 06 66 40 43 61

Randonnée à la 1/2 journée de 2 h 45 de marche environ, 8.5 km, 150 m de dénivelé. Circuit sur « **la boucle de Jean-Petit** », aux portes de Castres, des deux côtés de la voie verte, entre Lautrec et Castres, parmi vallons et côteaux.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : **13 h 30** – parking au Hameau de Saint-Nazaire (chapelle et cimetière) – espace herbeux ombragé
Pour s'y rendre : d'Albi, D612 vers Castres, après Réalmont, direction Lautrec. Dans Lautrec, D83 direction Castres, 7.5 km après Lautrec, à droite vers le lieu-dit « la jonquièr », mais continuer tout droit sur le chemin de Saint-Nazaire. Dans le hameau, aux poubelles, à gauche vers l'espace herbeux à la chapelle.

Dimanche 3 mai 2026 cotation : moyenne **SAINT-SERNIN-SUR-RANCE (12)**
Responsables : Georges et Martine Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 07 49 47 51 06

Randonnée à la journée, 5 h de marche environ, 14.5 km, 525 m de dénivelé. Traversée de Saint-Sernin, passage à ND D'Orient après avoir salué 4 statues-menhir, retour par Pousthomy.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **10 h** – parking derrière la mairie à St-Sernin-sur-Rance
Pour s'y rendre : d'Albi, D999 direction Millau, Alban puis St-Sernin-sur-Rance

Dimanche 10 mai 2026 cotation : facile **PEYREGOUX**
Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Randonnée à la ½ journée, 2 h 45 de marche environ, 9 km, 135 m de dénivelé. Parcours dans la campagne réalmonaise, de l'église de Peyregoux au château de Montfa. Deux traversées de route et une longue montée vers le château. Boueux si pluie.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : **13 h 30** – parking à l'église de Peyregoux
Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, après Vénès (au radar mobile), à droite vers Peyregoux, puis à gauche signalisation Mairie et Église.

Dimanche 17 mai 2026

cotation : facile
Responsable : Marc LASSERRE tél 06 37 97 58 06

FORET DE SERENAC

Randonnée à la 1/2 journée de 3 h de marche environ, 8.5 km, peu de dénivelé. Circuit en forêt, entre différentes parcelles, explication historique de l'usage de la forêt, les différentes essences.
Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 9 h – parking à la première cabane à gauche, à l'entrée principale de la forêt

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, puis D903 vers Valence d'Albi ; à Gaulène, suivre base de loisirs de la forêt de Sérénac
Ou d'Albi, Arthès, Saint-Grégoire, dans Sérénac, à gauche vers Gaulène

Dimanche 24 mai 2026 (Pentecôte)

cotation : moyenne + facile
(2 randonnées proposées par Josy Bugarel)
Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

SAINT-GAUZENS

2 boucles de Randonnées au départ de Saint-Gauzens, parcours très vallonnés

- à la 1/2 journée «sur le sentier des crêtes» de 3 h 45 de marche environ, 13 km, 215 m de dénivelé.
- A la 1/2 journée «sur les traces de Gaudentius» de 3 h de marche environ, 10 km, 195 m de dénivelé

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

Départs : 9 h et 13 h 30 – parking à l'aire de jeux à St Gauzens

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Toulouse, sortie 7 Giroussens D12, puis D 631 vers Briatexte. Au carrefour central dans Briatexte, D 15 St-Gauzens.

de Réalmont, Graulhet, D 631 direction Lavaur, à Briatexte, au centre, à gauche vers St Gauzens

Dimanche 31 mai 2026

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

SAINT JULIEN DU PUY

Randonnée à la 1/2 journée, de 3 h 30 de marche environ, 10.3 km, 250 m de dénivelé, avec quelques montées ; circuit très vallonné entre Montdragon et Graulhet, points de vue, butte de St Julien du Puy.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking sous les photovoltaïques, lieu-dit « la Bartelle », après la mairie (avancée à 9 h le matin si canicule annoncée)

Pour s'y rendre : d'Albi, D 612 vers Castres, après Mousquette, D 631 à droite vers Graulhet, 6 km après Laboutarié, à gauche D26 St Julien-d-Puy 6kms, aux Martyrs, encore à gauche vers St-Julien-du-Puy

Dimanche 7 juin 2026

cotation : facile
Responsables : Dany Bonné (en formation) tél 05 63 45 28 50 / 06 89 06 85 85 et Gisèle Repiennik

LACROUZETTE

Randonnée à la journée sur le circuit « **les rocs de Crémaussel** » dans le massif du Sidobre ; 3 h 20 de marche environ, 9.5 kms, 235 m de dénivelé, avec une montée de 700m. Circuit empruntant en partie le GR de pays Hautes-terres d'Oc et le GR36. Une partie serpente dans le chaos rocheux et traverse des sites granitiques remarquables.
Pique-nique tiré du sac en cours de rando. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 10 h – parking de l'aire de pique-nique de Beyriès à Lacrouzette

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres, Réalmont, 3.5km après Vénès, dans la descente, D 30 à gauche vers Roquecourbe. traverser le pont, puis continuer sur la D 30 Lacrouzette. Sur la D85, route du Sidobre, suivre la direction « Crémaussel Roc de l'Oie », jusqu'à l'aire de pique-nique de Beyriès. (Point GPS : 43.662447, 2.369546)

Dimanche 14 juin 2026

cotation : facile
(journée proposée par Isabelle Garnier Galkine) **Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65**

CRESPIN (Aveyron)

Randonnée le matin dans les bois autour de Crespin, 1h 20 de marche environ, 4.5 km, 105 m de dénivelé, avec 2 raidillons et 2 gués à traverser (prévoir guêtres). Possibilité circuit raccourci sans les gués, 3.6 km et 1h05, mais longue remontée sur la route.
Chaussures de randonnées indispensables. Pique-nique tiré du sac pour le midi aux voitures.

Suivie l'après-midi de la **Visite commentée de la Maison de l'écrivain Jean Boudou**. La petite ferme du Ségala où naquit l'écrivain Jean Boudou a été scénographiée par un collectif d'artistes réuni par Bernard Cauhapé. Le visiteur y fait une promenade émouvante, troublante, facétieuse dans l'oeuvre d'un écrivain majeur du XXe siècle.

7€/personne, avec inscription préalable avant le 7 juin ; le chèque à l'ordre de GV Plein air 81, à apporter le 14 06

Départ : 10 h – se garer à l'Ostal Jean Boudou à Crespin (12) - WC et tables de pique-nique

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Carmaux, à la sortie à gauche D905 vers Mirandol. Avant Mirandol, à droite, D 80 vers Pont-de-Cirou / Crespin, après le Pont, à droite D 58 Lespinasolle, puis Crespin.

Dimanche 21 juin 2026

cotation : moyenne
(randonnée proposée par Josy Bugarel) **Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65**

LAFENASSE

Randonnée à la 1/2 journée, sur le circuit « **le chemin des mineurs** » ; 3 h 40 de marche environ, 12.5 km, 255 m de dénivelé, avec quelques raidillons. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30- parking place Jacques Durand (église) à Lafenasse (avancée à 9 h le matin si canicule annoncée)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Castres ; à Réalmont, à gauche D 86, puis D 63 jusqu'à Lafenasse. Dans Lafenasse (au bar) à gauche, monter la rue des Ecoles jusqu'à la place (suivre Mairie)

Dimanche 28 juin 2026

cotation : facile + facile

**NOTRE DAME D'ORIENT
(sous POUSTHOMY – 12)**

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

2 boucles de randonnées des deux côtés du Rance, rythme de marche modéré, avec de bonnes montées

- à la ½ journée, 2 h de marche environ, 150 m de dénivelé, 4.5 kms
- à la ½ journée, 2 h de marche environ, 150 m de dénivelé, 4.5 kms

A Pousthomy : vallon fertile orienté sud, tour majorale (ancienne grange de l'abbaye de Bonnecombe), statues menhir, moulin à vent (exposition), fontaine XIV ème, beaux points de vues

Pique nique tiré du sac aux voitures, espace ombragé avec tables et bancs, WC, à Notre Dame d'Orient (monastère des Bénédictines).

Départ : **10 h et 13 h 30** - parking au Hameau de ND D'Orient

Pour s'y rendre : 50 minutes d'Albi, D 999 Alban, après croisement vers Lacaune qu'on laisse, continuer vers St Sernin sur Rance, puis tout de suite à droite D 589 jusqu'à Pousthomy, puis au carrefour au dessus de Pousthomy, descendre par la D 91 jusqu'à ND D'Orient.

Dimanche 12 juillet 2026

cotation : facile

GRANDVAL – commune de TEILLET

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

Randonnée à la ½ journée, de 3 h 30 de marche environ, 10.5 km, 250 m de dénivelé. Vue sur le château de Grandval, parcours sur la rive gauche de la retenue de Razisse, jusqu'en aval du barrage. Ombragée à 90%. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : **9 h** – zone de stationnement, à gauche avant le 2^{ème} pont

Pour s'y rendre :

d'Albi, D81 Fréjairrolles, Teillet, barrage de Razisse, après le pont, tout droit, puis prendre à gauche « Rayssac 10km », dans la courbe, stationnement à gauche avant le 2^{ème} pont.

Dimanche 26 juillet 2026

cotation : moyenne

LAS PLANQUES – TANUS

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

Randonnée à la ½ journée, de 3 h 15 de marche environ, 9.10 km, 340 m de dénivelé. Chemin dans la vallée du Viaur, en passant par le Pont de Tanus et la chapelle de Las Planques (pas de routes). Ombragée à 95%. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : **9 h** – aire de stationnement, après la ferme et le lac

Pour s'y rendre :

d'Albi, RN 88 direction Rodez, sortie D 53 Tanus ; aux 2 ronds-points, suivre « chapelle de Las Planques » sur 1.5 km, dépasser le lac à gauche et au bout de la route, parking à l'entrée du bois.

Dimanche 9 août 2026

cotation : facile

MILHARS

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

Randonnée à la ½ journée, de 3 h 30 de marche environ, 10 km, 220 m de dénivelé, une seule montée sur 3km. **La Vallée de Bonnan** autrement (presque pas de route). Ombragée à 95 %. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : **9 h** – parking à l'entrée du bois, route de Bonnan (lieu-dit Bournazel)

Pour s'y rendre :

d'Albi, D 600 Cordes, Les Cabannes, Milhars. A l'agence postale, prendre à gauche « vallée de Bonnan », parking à 900m.

Dimanche 23 août 2026

cotation : facile

SAINT-PIERRE-DE-TRIVISY

Randonnée à la ½ journée de 2 h 45 de marche, 7.5 kms, 280 m de dénivelé circuit « **le moulin de la Broussounié** », avec alternance de descentes et montées à 600 m d'altitude.

Pique-nique tiré du sac à St-Pierre-de-Trivisy. Chaussures de randonnées indispensables.

Pour ceux qui le souhaitent, l'après-midi détente à l'espace Aquamonts (pensez au maillot de bain)

Départ : **9 h 30** le matin – parking devant le syndicat d'initiative et la mairie, en haut de St-Pierre de Trivisy

Pour s'y rendre :

. d'Albi, D 81 Teillet, Razisse, puis à la Tibarié, à droite St-Pierre-de-Trivisy

. de Réalmont, Montredon Labessonnié, puis D 89 vers Lacaze, à la Glévade, à gauche St-Pierre-de-Trivisy

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

Reprise de la saison sportive 2026 2027 - Dimanche 6 septembre 2026

Stage de loisirs LES RASPES DU TARN – du 15 au 17 septembre 2026
Encadrement : Georges Magnabal – Gisèle Repiennik