

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
Janvier – février – mars
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 4 janvier 2026

Randonnée de la galette

PARISOT

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

Randonnée facile, à la ½ journée, de 2 h 30 de marche environ, 8.5 km, 160 m de dénivelé, circuit vallonné sur chemins larges et petites routes, entre cultures et bois.

Chaussures de randonnées indispensables

A l'issue de la randonnée, partage de la Galette

Départ : 13 h 30 – parking place de la Mairie et du lavoir à Parisot

Pour s'y rendre :

d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie 8, Lisle-sur-Tarn/Parisot, puis au Pas-de-Peyrole à droite D 87 Parisot ou de Réalmont, Graulhet, Briatexte, direction Lavaur, au rond-point de la Ramière, à droite D 87 Parisot

Dimanche 11 janvier 2026

cotation : facile

**LA CROIX DE MILLE
(commune de Pampelonne)**

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

Randonnée à la ½ journée de 3 h de marche environ, 10 km, 210 m de dénivelé. Parcours vallonné sur chemins et sentiers, passant par Lunaguet et Maymac, après avoir longé le barrage de Fonbonne.

Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 – parking de la Croix de Mille (à côté des pompes à essence)

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez. Sortie ZA Nord La Croix de Mille, Au 1^{er} RP, 4^{ème} sortie, au 2^{ème} RP, 3^{ème} sortie D988 vers Carmaux, puis à droite La Croix de Mille.

Dimanche 18 janvier 2026

cotation : facile

FORET DE SERENAC

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

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 : 13 h 30 – 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 25 janvier 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.

A l'issue de la randonnée, pain d'épices et vin chaud

Départs : 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 Eglise.

Dimanche 1^{er} février 2026

cotation : facile

VIRAC

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

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 10 km 600, 160 m de dénivelé, circuit sur le plateau du Ségala, Virac, petit village de campagne au milieu des cultures.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking place de l'Eglise et de la Mairie

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes D 600, puis à droite D 25 et D 27 vers Mailhoc et Virac.

Dimanche 8 février 2026

cotation : facile

VALDERIES

Responsable : Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h 30 de marche environ, 12 km, 195 m de dénivelé. Parcours sur routes et chemins, avec quelques petits raidillons, 2 traversées de route. Boueux si pluie.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking au cimetière de Valdériès

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, au giratoire de l'Hermet, à droite, puis tout de suite à gauche vers Valdériès. Au rond-point à l'entrée de Valdériès (Gendarmerie à l'angle), 4^{ème} sortie, sur la D91 (vers Carmaux), puis 2^{ème} à droite (route de Gleize grande), puis tout droit vers le cimetière.

Dimanche 15 février 2026

cotation : facile

**Vallée du Lézert – castrum de la Bastide Vassal
(commune de St Grégoire)**

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

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ (incluant la visite commentée des lieux, du Moulin et du château de La Bastide de Vassal), 7 km, 200 m de dénivelé, et un gué facile à traverser (corde) ; boucle vers de le Pont de Corbière, le castrum de la Bastide de Vassal, la vallée du Lézert.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – au tournant, au chemin vers La Bastide de Vassal (panneau avec la photo du donjon)

Pour s'y rendre : d'Albi, Arthès, longer le Tarn sur la D70 vers Crespinet ; 2.5 km après Cahuzaguet, se garer au Pont de Peygues, ou plus haut à droite à la sortie du tournant.

Dimanche 22 février 2026

cotation : facile

TAÏX

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

Randonnée à la 1/2 journée, de 3 h de marche environ, 8 km, 110 m de dénivelé. Circuit vallonné, des deux côtés du ruisseau de la Vère, longeant en partie la retenue de Fouragues, belles demeures en pierres, puis retour par St Jean le Froid.
Chaussures de randonnées indispensables.

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

Pour s'y rendre : d'Albi, Cagnac les Mines, traverser la cité des Homps, Carrefour, Taïx.

Dimanche 1^{er} mars 2026

cotation : moyenne

**CAZOULS
(commune de Mirandol)**

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

Randonnée à la 1/2 journée, de 3 h 45 de marche environ, 11 km, 300 m de dénivelé. Une bonne moitié du parcours chemine le long du ruisseau de Lauzentau et de la rivière Viaur.
Chaussures de randonnées indispensables.

Départ : 13 h 30 – parking sur la place du centre de village de Cazouls

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Carmaux, à la sortie D905 Mirandol Bourgnounac, puis tout droit vers La Salvétat Peyralès, et suivre Les Clots, puis au château d'eau, à gauche Cazouls.

Dimanche 8 mars 2026

cotation : moyenne et facile

LE GARRIC

Responsables :

Gisèle Repiennik tél 06 73 06 14 65

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

DEUX GROUPES pour une randonnée à la journée, sur le Sentier des Caminaires et de Sainte Martianne. Une montée et une descente, avec traversée de route, boueux en cas de pluie. Départ commun.

. de 4 h de marche environ, 14.5 km, 200 m de dénivelé pour la plus longue.

. de 3 h de marche environ, 10 km

Pique-nique en commun à Sainte-Martianne. Chaussures de randonnées indispensables.

Départ commun : 10 h – parking Place de la Mairie à Le Garric

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Rodez, au giratoire de La Tête, D988 vers Carmaux. Au 1^{er} rond-point dans Le Garric, à droite D25 vers Valdériès.

Dimanche 15 mars 2026

cotation : moyenne et facile

LISLE-sur-TARN

1^{er} tour des Elections municipales

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

Françoise Tixador tél 06 46 37 87 42

DEUX randonnées – deux départs séparés

10 h 00 : à la journée, 5 h de marche environ, 18 km, 300 m de dénivelé ; plusieurs raidillons

Pique-nique tiré du sac.

13 h 30 : à la ½ journée, 10 km, 3 h à 3 h 30 de marche environ, peu de dénivelé, entre vignes et champs.

Chaussures de randonnées indispensables.

Départs : parking du lac de Bellevue à Lisle-sur-Tarn (en venant de Gaillac, au RP de l'Intermarché)

Pour s'y rendre : d'Albi, A 68 direction Toulouse, sortie 9 Gaillac, puis au 2^{ème} RP, à gauche D988 vers Lisle-sur-Tarn /Rabastens

Dimanche 22 mars 2026

pas de randonnée organisée par le club

2^{ème} tour des Elections municipales

Dimanche 29 mars 2026

cotation : facile

MONTFRANC (12)

Passage à l'heure d'été

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

Randonnée à la 1/2 journée, 3 h de marche environ, 9 km, 150 m de dénivelé, circuit sur chemins larges et petites routes, avec points de vues sur le Tarn et l'Aveyron, à 800 m d'altitude.

Départ : 13 h 30 - parking à la Chapelle St Léonard, à droite, à l'entrée de Montfranc

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Millau, après Alban, à droite D 607 vers Montfranc/Lacaune

Stages de loisirs randonnées programmés :

- *Itinérance sur le chemin des Moines – de Bernac 'Tarn) à l'Abbaye de Bonnetcombe (Aveyron)
Du lundi 20 au vendredi 24 avril 2026
Encadrement : Gisèle Repiennik – Simone Combes*
- *Pyrénées catalanes – Matemale/Font Romeu/Eyne/La LLagonne
Du mercredi 17 au dimanche 20 mai 2026
Encadrement : groupe 1 Cathy Lasserre/Gisèle Repiennik - groupe 2 Simone Combes*