

Randonnées Départementales

proposées par

L'ASSOCIATION « GV PLEIN AIR 81 »



www.sport-sante.fr

GV PLEIN AIR 81 Mairie 81350 CRESPIN

Association Loi 1901, créée le 16.09.04

adresse de correspondance :

Brigitte Peytavin 16, rue des Chalets 81000 ALBI Tél : 05 63 38 19 62



SAISON 2017 - 2018

**Avril - Mai - Juin - Juillet - Août
2018**

*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

*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.*

*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...*

Lundi de Pâques 2 avril 2018

cotation : moyenne

SEVERAC-LE-CHATEAU (12)

Randonnée à la journée, 14 km, 4 h de marche environ, 200 m de dénivelé. Circuit "des fontaines voûtées". En chemin, la source de l'Aveyron, villages et maisons caussenards typiques. En fin de randonnée, visite de la vieille cité médiévale au pied du château féodal.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h 30 - parking devant le Camping "les Calquières"

Pour s'y rendre : d'Albi, (1h30), Rodez, direction Mende/A75. Au rond-point avant l'autoroute, D 888 Séverac - Camping, puis D 208 Centre ville-Camping, puis Camping.

Responsable : Simone Combes tél 05 63 56 62 71 / 06 65 11 29 09

Dimanche 15 avril 2018

cotation : moyenne

TONNAC

Randonnée à la journée, de 4 h de marche environ, 13 km, 300 m de dénivelé, montées raides et descentes pentues, points de vues sur le Cordais, le Château de la prune et Vaour.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - parking du cimetière à Tonnac

Pour s'y rendre : d'Albi, Cordes, Vindrac, puis à gauche sous le pont, D 91, puis D 33 Tonnac

Responsable : Nicole Hébrard tél 05 63 56 90 23 / 06 15 97 70 09

Dimanche 22 avril 2018

cotation : moyenne

LISLE-SUR-TARN

Randonnée à la journée, de 5 h 30 de marche environ, 18 km, 100 m de dénivelé, circuit sur les côteaux de Lisle et "la Toscane lisoise".

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - parking du lac de Bellevue à Lisle sur Tarn

Pour s'y rendre : d'Albi, autoroute vers Toulouse, sortie 9 Gaillac, au rond-point du Leclerc, D 988 vers Lisle/Tarn, après l'Intermarché, au rond-point, 3ème sortie, direction Le lac.

Responsable : Françoise Fournier tél 05 63 40 07 72 / 06 88 55 22 36

Dimanche 29 avril 2018

cotation : moyenne

COSTES-AURIÉS (Le Travet)

Randonnée à la journée, 15 km, 5 h de marche environ, 500 m de dénivelé. Circuit dans la vallée du Dadou, passant au château et cascades d'Arifat, 2 ponts de singe, des marches et quelques raidillons.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - entrée du gîte de Costes Auriès (350 m après l'église du Travet, à droite Costes-Auriès)

Pour s'y rendre : d'Albi, Teillet, puis à droite Le Travet

ou de Réalmont, direction Alban, au Trivalou, à droite D 41 Le Travet.

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 06 11 37 56 04

Samedi 5 au mardi 8 mai 2018

Stage de loisirs sportifs - Randonnées en Gironde

animé par Simone Combes et Françoise Fournier - Transport en bus

(Il reste quelques places)

Dimanche 13 mai 2018

cotation : moyenne

CABANES (12)

Randonnée à la journée, 16 km, 5 h de marche environ, 450 m de dénivelé. Circuit patrimoine : église de Cabanès, ferme patrimoine de Borie basse, moulin de la Galié, visite musée de la Résistance à Villelongue (maquis Antoine), bastide de Sauveterre-de-Rouergue, maisons à colombages, le Valadier.

Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 9 h 30 - parking de l'église et de la mairie à Cabanès

Pour s'y rendre : 45 mn d'Albi, par voie rapide vers Rodez, après le viaduc routier de Tanus, sortie "viaduc du Viaur". Au rond-point, 3ème sortie D 623, la Baraque-St-Jean. Au rond-point, 1ère sortie D 623, puis à droite D58, puis à gauche D283 jusqu'à Cabanès.

Responsable : Gérard Douziech tél 05 63 38 06 24 / 06 89 17 15 30

Dimanche 27 mai 2018

cotation : facile

SOUEL

Randonnée à la 1/2 journée, 12 km, 4 h de marche environ, 220m de dénivelé. Montée raide au départ, descente glissante en cas de pluie. Circuit avec vues sur le Cordais.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 13 h 30 - place du village de Souel

Pour s'y rendre : d'Albi, direction Cordes D 600, puis à gauche D 922, puis à droite D 25 Souel

Responsable : Brigitte Peytavin tél 05 63 38 19 62 / 07 81 30 05 88

du 28 mai au 7 juin 2018

Stage de loisirs sportifs - Randonnées en Corse
animé par François Bothorel

Dimanche 3 juin 2018

cotation : facile (si cumul : moyenne)

SIEURAC
"les terres blanches"

Randonnée à la journée, 2 boucles : le matin 6.5 km, 2 h de marche environ ; l'après-midi 10 km, 3 h de marche environ, totalisant 150 m de dénivelé. Quelques longues montées et descentes.
Pique-nique tiré du sac aux voitures à Sieurac. Chaussures de randonnées indispensables

Départs : 10 h 30 le matin - 13 h 30 l'après-midi - place de l'Eglise à Sieurac

Pour s'y rendre : d'Albi, D 612 vers Réalmont, après Mousquette, à droite D41 vers Lomers et Laboutarié, dans Laboutarié, à droite D 24 Sieurac.

Responsable : Françoise Tixador tél 05 63 47 55 83 / 06 46 37 87 42

Samedi 9 et Dimanche 10 juin 2018

Randonnée Occitane à LACAUNE

Organisation : Comité Régional de la randonnée pédestre et Comité départemental du Tarn

<http://www.randonnee-occitanie.com/pdf/RandoOccitane2018.pdf>

Programme distribué en mai au cours des randonnées.

Samedi 16 et dimanche 17 juin 2018 Week-end plein air régional EPGV Occitanie GRUISSAN (11)

Organisation : Comité Régional EPGV Occitanie

Randonnées, marches nordiques, longe-côte (marche aquatique), paddle

<https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-regional-occitanie/activites-en-exterieur/nos-activites-de-plein-air.html> -

Programme et inscription auprès de Simone Combes

Dimanche 24 juin 2018

cotation : moyenne

VILLEFRANCHE-DE-PANAT (12)

Randonnée à la journée, 18,5 km, 5h30 de marche environ, 250 m de dénivelé. Circuit jumelé de 10 km autour du lac, empruntant passerelles et pontons, puis une boucle de 8 km à la tour de Peyrebrune.
Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - Villefranche de Panat, parking au bout de la digue, rive droite

Pour s'y rendre : d'Albi, D 903 Réquista, puis D 44 Villefranche-de-Panat, puis à gauche D25 vers Alrance.

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 06 11 37 56 04

Dimanche 8 juillet 2018

cotation : facile (si cumul moyenne)

AMBIALET

Randonnée à la journée, 2 boucles : le matin 9 km, 250 m de dénivelé ; l'après-midi 12 km, 300 m de dénivelé. Vues sur les méandres d'Ambialet et la vallée du Tarn; montées un peu raides, mais courtes. Pique-nique tiré du sac à Ambialet. Chaussures de randonnées indispensables

Départs : 9 h le matin - 13 h 30 l'après-midi - parking en bas d'Ambialet (à la centrale hydroélectrique)
Pour s'y rendre : d'Albi, Saint-Juéry, Ambialet par la vallée du Tarn ; ou direction Alban, à Foncouverte, à gauche Ambialet (évite les tunnels)

Responsable : Muriel Malié tél 06 75 87 36 12

Dimanche 22 juillet 2018

cotation : moyenne

BURLATS

Randonnée à la journée, 17.5 km, 5 h 30 de marche environ, 400 m de dénivelé. Circuit très ombragé, en partie le long des berges de l'Agoût. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h - place de l'Eglise à Burlats
Pour s'y rendre : d'Albi, D612 vers Castres, D 801 direction Brassac, au rond-point de Gourjade, 3ème sortie D 89, puis D 58 Burlats.

Responsables : Martine et Georges Magnabal tél 05 63 45 05 20 / 06 11 37 56 04

Dimanche 5 août 2018

cotation : moyenne +

VAOUR et PENNE

Randonnée à la journée, circuit en aller/retour sur le causse, entre Vaour et Penne, 20 km, 6 h de marche environ, 100 m de dénivelé. Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 9 h - place de l'Eglise à Vaour
Pour s'y rendre : d'Albi, D 600 vers Cordes, 7km après, à gauche, vers Noailles, 4 km après Noailles, D33 jusqu'à la Cadène, puis à gauche D 8, puis à droite Itzac, puis Vaour.
par Gaillac, D 964 vers Caussade, puis D15 vers Le Verdier, St-Beauzille, puis Vaour.

Responsable : Claudine Montet tél 05 63 60 89 18

Dimanche 26 août 2018

cotation : facile

VIANE / Pierre Ségade

Randonnée à la journée, 11 km, 4 h de marche environ, 300 m de dénivelé. Circuit "chemin des buis et Malquière", en partie le long de la vallée du Gijou, et sur les hauteurs des Monts de Lacaune (alt 700 m). Pique-nique tiré du sac. Chaussures de randonnées indispensables

Départ : 10 h 30 - parking entrée de Viane, place du petit train (mairie/école/la poste)
Pour s'y rendre : - d'Albi, D 81 Teillet, Razisse, La Tibarié, La Trivale, Lacaze, Viane
- de Réalmont, Montredon Labessonnié, Lacaze, D 81 Viane

Responsable : Simone Combes tél 05 63 56 62 71 / 06 65 11 29 09

