

A chaque dimanche sa rando

EDITION N°13 / 2016

AVEYRON © VRAI

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Aveyron

DIMANCHE 6 / « Rando crêpes »

Manhac, 12 km / 3 h / départ 14 h depuis la salle des fêtes, goûter : crêpes et cidre, ☎06 78 64 28 65 / ** / Sentiers de Pays de Manhac.

DIMANCHE 6 / « Points de vue et horizons »

Trémouilles, 12 km / 3 h / départ 14 h depuis la salle des fêtes, ☎05 65 74 31 31 / * / Les Randoléjaires.

DIMANCHE 20 / « Rando UNAFAM »

Onet le Château, 5 ou 10 km / départ 14 h depuis le parc de Vabres, en partenariat avec l'Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques. ☎06 21 33 74 63 /* / Rando Ruthènes

DIMANCHE 20 / « Le Causse de Sébrzac »

Sébrzac, 11 km / 3 h / départ 14 h place de la Mairie (co-voiturage jusqu'au départ de Montégut-Bas). Dégustation à la ferme de produits locaux à base d'autruche, de veau et de canard. Participation 5€, ☎06 21 88 86 67 / ** / Les Randonneurs St Cômiois.

AVRIL

DIMANCHE 3 / « 6^{ème} Epi rando du Causse »

Gages, 10 - 15 ou 20 km / départ 9 h depuis la salle d'animation, participation 12€ (inscription, collation, ravitaillement et buffet) au profit de l'association « Vivre et devenir », ☎06 81 26 97 59 / * / Club Rotary de Rodez / Espalion et Rando entre Causses et Dourdou.

DIMANCHE 3 / « Rando du salon du Goût »

Najac, 9 km / 2 h / départ 13 h 45 depuis la Poste, ☎05 65 29 73 94 / ** / AAGAC Najac.

SAMEDI 9 / « La Cheminote »

Livinhac le Bas (Capdenac Gare), 11,5 km / 3 h / départ 14 h depuis le foyer rural, ☎06 72 30 59 61 / ** / CCAC Sport pour tous Capdenac.

DIMANCHE 10 / « Paysage et patrimoine du Causse »

Ceyrac (commune de Gabriac), matin : 11 km / 3 h 30 / départ 9 h, repas tiré du sac, après-midi : 10 km / 3 h / départ 13 h 45. Départs depuis la salle des fêtes, randonnées accompagnées, ☎05 65 42 48 69 / ** / MJC de Rodez.

DIMANCHE 10 / « Le Printemps du Grand Tour des Monts et Lacs du Lévézou »

Saint Laurent du Lévézou, matin : 17 km / 4 h 30 / départ 10 h, repas tiré du sac, après-midi : 6 km / 2 h / départ 14 h. Départs depuis la salle des fêtes. A partir de 13 h nombreuses animations : activités sportives, ateliers créatifs et goûter champêtre, ☎05 65 46 89 90 / ** / Office de Tourisme Parelou Lévézou et Rando Monts du Lévézou.

DIMANCHE 17 / « La Ronde du Rance »

Combret sur Rance, matin : 13 ou 16 km / départ à partir de 8 h. Repas tiré du sac ou sur place. Après-midi : 8 km / départ 14 h. Départs depuis la salle des chasseurs. Diverses animations toute la journée, halte gourmande et musicale. Participation 5€, ☎06 71 08 91 01 / ** / Rando Rance et Vallons.

DIMANCHE 24 / « Entre l'Aveyron et l'Alzou »

Brandonnet, 16 ou 18 km / 4 ou 5 h / départ 9 h depuis la salle des fêtes, repas tiré du sac, participation 3€ (ravitaillement), ☎05 65 63 77 94 / ** / Office de Tourisme Plateau de Montbazens et Vivre à Lanuéjols.

DIMANCHE 24 / « La Saint Africaine »

Saint Afrique, 14 ou 22 km / 4 h 30 ou 6 h 30 / départ 9 h depuis la salle des fêtes. Participation 5€ pour les ravitaillements, achèvement en bus au départ (Versols), (randonnée dans le cadre de la course VTT « La St Africaine ») ☎05 65 59 18 71 / ** / Les Cardabelles.

MAI

DIMANCHE 1^{ER} / « RANDO CHALLENGE »

Le Vibal (lac de Pont de Salars), épreuve ludique, conviviale et culturelle par équipe, votre mission sera, d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner avec précision sur votre carte, et d'autre part de répondre à des questions (type QCM), le tout dans un temps imparti à calculer et à atteindre le plus justement possible.

> Catégorie Découverte (randonnée balisée),

> Catégorie Expert (marche à la carte sans balisage)

> Catégorie Expert pro (itinéraire tracé en partie sur une carte et utilisation de la boussole)

Renseignements et inscriptions auprès du Comité Départemental ☎05 65 75 54 61 / **Les Randoléjaires et le Comité Départemental.**

DIMANCHE 1^{ER} / « Le sentier du souvenir »

Belmont sur Rance, 19 km / 6 h / départ 9 h place de la Mairie, (hommage au maquis du Bouscalous), repas tiré du sac, ☎05 65 99 94 74 / ** / Cap Al Mount.

DIMANCHE 8 / « Entre Palanges et Causse »

Laissac, matin 10 km / 3 h / départ 9 h, repas tiré du sac, après-midi : 7 km / 2 h / départ 13 h 30. Départs depuis le gymnase, ☎05 65 70 71 30 / * / Section Rando de l'Office de Tourisme de Laissac.

DIMANCHE 8 / « Rando des Cent Vallées »

Camjac, matin : 13 km / 3 h 45 départ de 8 h 30, repas tiré du sac, après-midi : 7 ou 9 km départ à partir de 13 h. Départs depuis la salle des fêtes La Croix Rouge. Participation 3€. Visites : église de Camjac et château du Bosc (payant), ☎05 65 72 10 83 / ** / Les Randonneurs du Naucellois.

DIMANCHE 15 / « Vaincre la Mucoviscidose »

Compolibat, 3,5 ou 11 km / départ 10 h. Départs depuis l'aire de loisirs. Participation 5€ au profit de l'association « Vaincre la Mucoviscidose » et « Grégory le Marchal », ☎06 72 85 96 55 / ** / Vivre à Compolibat et Vivre à Lanuéjols.

DIMANCHE 15 / « Rando du trail de Monteils »

Monteils, 10,5 km / 2 h 30 / départ 9 h depuis la salle des fêtes, ☎05 65 29 73 94 / ** / AAGAC Najac.

DIMANCHE 29 / « 8^{ème} Rando Gourmande de la Sorgues »

Saint Felix de Sorgues, 16 ou 22 km / 4 h 30 ou 6 h / départ 8 h 30. Petite randonnée : 9 km / 3 h / départ 9 h 30. Départs depuis la salle des fêtes. Participation 13€ (inscription, halte gourmande et repas), ☎05 65 59 18 71 / ** / Les Amis de St Felix et Les Cardabelles.

DIMANCHE 29 / « Boucle du Lac »

Villefranche de Panat, 13 km / 3 h / départ 8 h depuis le gymnase. Participation 5€ : buffet campagnard, (dans le cadre de la course pédestre « Boucle du lac »), ☎05 65 46 46 53 / ** / Courir en Lézérou.

JUIN

RANDO OCCITANE DE L'AVEYRON, 2 jours de randonnées autour de VILLENEUVE

SAMEDI 4 JUIN

- > **A partir de 8 h 30** : Accueil et inscription depuis la salle des fêtes de Villeneuve d'Aveyron
- > **9 h** : Départ en covoiturage vers Montsalès, randonnée accompagnée de 12 km / 3 h 30 (le saut éternel)
- > **12 h 30** : Repas tiré du sac sur la place « Sol de la Dîme » à Villeneuve
- > **14 h** : Accueil et inscription depuis la salle des fêtes
- > **14 h 30** : Départ pour la randonnée accompagnée de 9 km / 2 h 45 (circuit des fours à chaux)
Ou visite commentée du village
Ou visite de la Maison de la Photo :
Autour de Jean-Marie Perrier (tarif réduit)
- > **19 h** : Animation suivie de la soirée repas à la salle des fêtes. Réservation avant le 22/05/16 auprès de Mme Annie Mathieu - ☎05 65 81 61 60 ou andre.guiraudie@wanadoo.fr

DIMANCHE 5 JUIN

- > **Accueil et inscriptions** : salle des fêtes de Villeneuve d'Aveyron
- > **8 h à 9 h** : Départ grand circuit, 16 km / 4 h (chapelle de Toulongergues)
- > **9 h à 10 h** : Départ circuit moyen 12 km / 3 h (vers le château de Ginals)
- > **12 / 13 h 30** : Repas tiré du sac sur la place « Sol de la Dîme » à Villeneuve (apéritifs et café offerts, marché de pays où vous pourrez vous ravitailler)
- > **13 h** : Départ circuit commun 8.5 km / 3 h ou 10.5 km / 3 h 30 (sources de la Diege)
Ou 14 h 30 : Visite commentée du village
Ou 14 h 30 : Visite de la Maison de la Photo
Autour de Jean-Marie Perrier (tarif réduit)
- > **16 h** : Remise des récompenses et pot de l'amitié offert par la municipalité

Participation :

4€ pour les deux jours ou 3€ pour une journée

DIMANCHE 5 / « 14^{ème} Ronde de la brebis »

Réquista, 12 ou 20 km / 3 ou 5 h / départ 8 h 30 / 9 h depuis le marché ovin, haltes gourmandes, animations diverses dans le cadre de la fête de la brebis, inscriptions souhaitées participation 8€ (gratuit moins de 10 ans), ☎05 65 46 11 79 / ** / Club Rando du Réquistanais et Association de la fête de la brebis

DIMANCHE 12 / « 40^{ème} Brevet du Randonneur Causseard »

Mostuéjols, 5 - 15 - 24 ou 32 km / départs entre 7 h et 14 h 30 depuis la salle des fêtes. Repas tiré du sac. Participation 5€ (circuit 5 km), 10€ (circuits 15 - 24 et 32 km) : petit déjeuner, ravitaillements, diplôme et cadeau ..., ☎05 65 59 79 28 / Lo Bartas.

DIMANCHE 19 / « Rando échange et partage »

Istournet (commune de Sainte Radegonde), 10 km / 2 h 30 / départ 13 h 45 depuis le parking du stade d'Istournet. Participation 3€ au profit de l'association « Echange et Partage », ☎05 65 42 47 76 / ** / ACSSR Les Ragondins

JUILLET

DU 14 JUILLET AU 15 AOUT

Nous vous invitons pour un dialogue avec la nature à travers les Causse, la Vallée du Lot, les Gorges de la Truyère, la Viadène, le Carladez et le plateau de l'Aubrac.

Un programme sur mesure à faire seul, en famille ou entre amis. Les accompagnateurs passionnés par notre pays vous feront découvrir de magnifiques paysages, vous marcherez sur des sentiers oubliés pour aller à la rencontre des produits de notre terroir, une curiosité géologique, de fleurs rares, d'oiseaux vous pourrez naviguer sur nos rivières sauvages ou pédaler sur de belles descentes.

Nous vous invitons pour un dialogue avec la nature.

Programme et inscriptions dans tous les Offices du Tourisme du territoire Nord Aveyron ou au ☎05 65 44 10 37 - www.festirando.fr

MARDI 19 / « Randonnée des Noctambules »

Villefranche de Panat, 10 km / 3 h / départ 17 h depuis la place des fontaines. Inscription 7€ (avant le 17/07) : apéritif aux saveurs locales et retour en bus. Repas tiré du sac, ☎05 65 46 46 53 / ** / Courir en Lézérou.

MARDI 26 / « Entre ciel et lac »

Salles Curan, 17 km / 4 h / départ 16 h depuis l'Office du Tourisme, inscription 7€ (avant le 24/07) : coucher de soleil sur le lac de Pareloup, apéritif musical aux saveurs locales. Repas tiré du sac, ☎05 65 46 46 53 / ** / Courir en Lézérou.

Difficultés des randonnées proposées :

*Facile / **Moyen / ***Difficile

MARDI 2 / « Balade au crépuscule »

Villefranche de Panat, 15 km / 4 h / départ 17 h depuis la place des fontaines. Inscription : 13€ avant le 31/07 (apéritif musical et repas compris), visite de la Tour de Peyrebrune, ☎05 65 46 46 53 / ** / Courir en Lévézou.

DIMANCHE 7 / « Le bélier »

Rieupeyroux, 11 km / 2 h 45 / départ 14 h depuis la place de l'église. Diverses animations toute la journée dans le cadre de la fête de la pomme de terre et du veau de l'Aveyron, ☎05 65 65 60 00 / ** / Los Passéjaires.

LUNDI 15 / « Le sentier botanique des Arasses »

Villefranche de Panat, 11 km / 3 h / départ 9 h 30 depuis le gymnase. Participation 5€ sans le repas (repas 10€), buffet et un tee shirt offert (dans le cadre de la course pédestre « Ikalana - trail Lévézou »), ☎05 65 46 46 53 / ** / Courir en Lévézou.

MERCREDI 17 / « Rando Mémoire »

Rodez, 8 km / 4 h / départ 13 h 45 depuis l'Université Champollion, (avenue de l'Europe). Découverte historique de la ville de Rodez pendant la deuxième guerre mondiale et cérémonie commémorative à Ste Radegonde, ☎05 65 68 41 96 / * / O.N.A.C et Comité Départemental.

MARDI 23 / « Camins e Castèl »

Lestrade et Thouels, 15 km / 4 h / départ 16 h depuis la salle polyvalente. Inscription 13€ avant le 21/08 (apéritif musical et repas compris) visite du château et du village, ☎05 65 46 46 53 / ** / Courir en Lévézou.

DIMANCHE 28 / « Rando de la fête de Gradels »

Gradels (commune de Valady), 10 km / 3 h / départ 8 h 30 place du village, ☎06 89 11 10 17 / * / Rando Vallon.

SEPTEMBRE**SAMEDI 10 / « Bougeons pour Huntington »**

Sébazac Concourès, matin : 6 km / 2 h / départ 9 h 30, repas tiré du sac, après-midi : 12 km / 3 h / départ 13 h 30. Départs depuis la salle de la Doline, participation 5€. Manifestation au profit de la recherche pour la maladie d'Huntington, ☎06 87 50 05 98 / Association Huntington et Sport pour Tous de Sébazac Concourès.

DIMANCHE 11 / « Rando pour agir ensemble »

Marcillac Vallon, 6 ou 12 km / départ 14 h depuis la salle des fêtes. Participation 7€ (gouter gourmand) au profit de l'association « Santé Solidarité Aveyron » (aide à l'amélioration de la santé des populations Africaines en grande précarité), ☎05 65 68 82 17 / * / ASSA et Rando Vallon.

DIMANCHE 18 / « Balade d'Olt à l'Aubrac »

Saint Geniez d'Olt, 18 km / 6 h / départ 8 h 30 depuis la salle des sports (route de Prades). Repas tiré du sac. Participation 6€ inscription avant le 10 septembre. Randonnée à la découverte de la nouvelle commune St Geniez d'Olt et d'Aubrac, ☎05 65 70 43 42 / ** / Rand d'Olt.

DIMANCHE 18 / « Les virades de l'espoir »

Le Monastère, 12 km / 3 h 30 / départ 9 h depuis la salle polyvalente (haut du Monastère). Participation 5€ au profit de la mucoviscidose, manifestation dans le cadre du week-end « Les virades de l'espoir / vaincre la mucoviscidose », ☎06 85 30 31 90 / Rando Club Monas.

OCTOBRE**DIMANCHE 2 / « Rando Santé Mutualité »**

Inscriptions obligatoires, ☎05 34 44 33 10 / Mutualité Française Midi-Pyrénées, FFRandonnée Aveyron.

DIMANCHE 2 / « La boucle Quinoise »

Quins, 20 km / 6 h / départ 8 h depuis la salle des fêtes, repas tiré du sac, participation 3€, ☎05 65 70 14 11 / ** / Les Brodequins.

DIMANCHE 16 / « La vallée de l'Olip »

Recoules Prévinquières, 12 km / 3 h 30 / départ 14 h depuis le tennis (face au camping), ☎05 65 77 69 51 / ** / Los Passéjaires del Severagues.

SAMEDI 22 / « Autour du lac »

Privezac, 8 ou 12 km / 2 h ou 3 h / départ 14 h depuis la salle des fêtes, participation 3€ (ravitaillage), ☎05 65 63 77 94 / ** / Office de Tourisme du Plateau de Montbazens et Vivre à Lanuéjols.

DIMANCHE 23 / « Rando Rose »

Salmiech, 7 ou 11 km / 2 h ou 3 h / départ 13 h 30 depuis la salle des fêtes. Participation 5€ au profit du dépistage du cancer du sein, ☎06 07 72 95 03 / ** / CNAIB12 et Rando Ruthènes.

DIMANCHE 30 / « 30^{ème} Rando des châtaignes »

Clairvaux, itinéraires au choix à la journée ou à la demi-journée, départs de 8 h 30 et 14 h depuis la salle des fêtes, repas tiré du sac, dégustation châtaignes et jus de raisins, ☎05 65 72 72 26 / * / Les amis de Clairvaux, Rando Vallon.

SAMEDI 29 / « Travers Ségali »

Sauveterre de Rouergue, 8 à 10 km / 2 h 30 / départ 14 h depuis l'Office du Tourisme, grillée de châtaignes et cidre doux au retour, ☎05 65 72 02 52 / ** / Office du Tourisme Sauveterre de Rouergue et les Randonneurs du Naucellois.

NOVEMBRE**DIMANCHE 6 / « Des baraques à la vallée »**

Salles Curan, 10 km / 2 h 30 / départ 14 h depuis la salle de la Mairie. ☎05 65 46 31 73 / * / Les Randoléjaires.

DIMANCHE 27 / « Rando Téléthon »

Sainte Radegonde, 10 km / 2 h 30 / départ 13 h 45 depuis le fournil, participation 3€ au profit du Téléthon, ☎05 65 42 47 76 / ** / ACSSR Les Ragondins.

PAS DE RANDO SANS TOPO !

> En vente en

Librairies - Maisons de presse
ou au Comité Départemental
de la Randonnée Pédestre de l'Aveyron

Pour randonner en toute sécurité :

LES TOPO-GUIDES DE LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE



LES TOPO-GUIDES DE PAYS :
« LES BELLES BALADES DE L'AVEYRON »



AG2R LA MONDIALE

ViaSanté
MUTUELLE



RETENEZ-BIEN !

Randonnées ouvertes à tous ! (licenciés FFRandonnée et non licenciés)

> PARTICIPATION AUX FRAIS :

2 euros pour toutes les randos, sauf indication contraire (assurances, ravitaillements et pot de l'amitié au retour).

> LES ORGANISATEURS

se dégagent de toute responsabilité en cas d'incident lié au non-respect des recommandations faites par les animateurs.

> RESPONSABILITÉ CIVILE :

Les organisateurs FFRandonnée sont couverts par une police d'assurance souscrite auprès de la Mutuelle des Sportifs.

> INDIVIDUELLE ACCIDENT :

Les licenciés FFRandonnée bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement ou de prendre une Rando Carte.

Les randonnées sont soit accompagnées, guidées ou en liberté (circuits balisés avec du rubalise), inscription au départ de la randonnée se présenter 1/4 d'heure avant et sous couvert de modifications de la part des organisateurs.



64 CLUBS
VOUS ACCUEILLENT
EN AVEYRON

VOUS PARTICIPEZ À UNE MANIFESTATION ORGANISÉE PAR
UNE ASSOCIATION OU UN COMITÉ AFFILIÉ À LA FFRANDONNÉE :

Quelle que soit votre pratique, participez à la sauvegarde des sentiers sur
lesquels vous randonnez !

POUR EN SAVOIR PLUS :

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DE L'AVEYRON

> Maison du Tourisme - 17 rue Aristide Briand - 12000 RODEZ

> Tél. 05 65 75 54 61 - Email : cdrp12@wanadoo.fr

> Site départemental : <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

> Site régional : www.randonnees-midi-pyrenees.com

> Site national : www.ffrandonnee.fr

PRÉVOIR

> DE BONNES CHAUSSURES

> UN COUPE-VENT

> UNE GOURDE

> UN PIQUE-NIQUE
(RANDO À LA JOURNÉE)

> GOBELET, GOURDE

*Ensemble protégeons notre
environnement, réduisons les
déchets.*

*Le Comité s'engage à une
action «Eco citoyenne» et nous
vous invitons à mettre un verre
dans votre sac à dos (verre
réutilisable en vente au Comité
1 euro)*

Flash Code



Taguez ce code pour tout connaître
sur la randonnée en Aveyron.