

# FFRandonnée

*les chemins, une richesse partagée*



## Aveyron

*Pratiquer, animer, aménager le réseau, baliser et collecter, les topo-guides, se former...*



La randonnée, une passion grandeur nature...

[aveyron.ffrandonnee.fr](http://aveyron.ffrandonnee.fr)



VILLAGE  
DE  
VACANCES



100% GARANTIE  
100% SÉRIOSITÉ  
100% TRANQUILLITÉ



Séjours randonnées  
accompagnés dans le vallon  
de Marcilliac/Conques  
Au pays du roman et du vignoble

-5% de réduction



21 au 28 mars 2015

**325€\***  
la semaine

11 au 18 avril 2015

20 au 27 juin 2015

27 juin au 4 juillet 2015

17 au 24 octobre 2015

**389€\*** la semaine

\* (tout compris, hébergement  
et pension complète,  
accompagnement 6 journées)

RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES  
2015



L'Oustal - Pont-les-Bains - 12330 SALLES-LA-SOURCE

Tél : 05.65.71.39.00 - Fax : 05.65.71.82.99

contact@rouergue-vacances-loisirs.com - www.rouergue-vacances-loisirs.com

Bienvenue en

# Aveyron

**A**vec plus de 3 500 licenciés notre département est toujours le 1<sup>er</sup> département en Midi-Pyrénées et reste 1<sup>er</sup> de France avec 12 randonneurs pour 1 000 habitants.

Nos 64 clubs proposent des randonnées pour tous, depuis les enfants des écoles jusqu'aux personnes en difficulté.

Notre stade, fort de plus de 5 000 km de sentiers balisés et entretenus par plus de 100 baliseurs bénévoles fait le bonheur de tous, Aveyronnais et randonneurs de passage qui au travers des 23 topo-guides peuvent découvrir nos espaces naturels d'exception mais aussi le riche patrimoine de nos villages.

Je souhaite que cette brochure vous donne envie de nous rejoindre et que nous soyons de plus en plus nombreux à dire haut et fort :

*les chemins, une richesse partagée.*

Michel LONGUET, Président du Comité

## Les honneurs du Comité Départemental :

« Trophée de la solidarité du Conseil Général », mai 2013

« Label développement durable, le sport s'engage », novembre 2013

« Trophée de l'Accessibilité des Régions » lauréat du trophée des Régions Sud-Ouest, avril 2014

« 1<sup>er</sup> département de France » (rapport nombre de licenciés / population depuis 2002)

Depuis plus de 30 ans de nombreux bénévoles s'activent toute l'année dans les différentes actions engagées, ils sont la force du Comité FFRandonnée Aveyron : « des itinéraires et des hommes ».

*Merci à tous pour votre engagement passionné.*



## Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aveyron

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

Tél. : 05 65 75 54 61 - Fax : 05 65 75 55 71

Courriel : [cdrp12@wanadoo.fr](mailto:cdrp12@wanadoo.fr) - Site Web : <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

*Pour vous aider à construire vos projets le Comité assure  
des permanences les Mardis et Vendredis matin.*



# Comment adhérer

## La licence fédérale

Rejoignez l'un des 64 clubs de la Fédération en Aveyron et profitez des randonnées encadrées par un animateur, pour tous les niveaux et tous les goûts. La licence fédérale est conçue pour vous par ceux qui partagent la même envie de liberté et vous est conseillée par ceux qui balisent et entretiennent bénévolement vos sentiers.



Il s'agit entre autres :

- D'une **assurance** adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité
- D'une **assistance 24h/24 et 7j/7** en France comme à l'étranger
- D'un accès aux **stages de formation** de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs
- D'un accès aux **voyages** de randonnée organisés par les clubs, les Comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés
- De tarifs préférentiels
- D'avantages auprès des différents partenaires de la FFRandonnée.

## La Randocarte : une adhésion faite pour l'aventure

La Randocarte® s'adresse à ceux qui aiment la randonnée et qui vivent pleinement leur passion tout en préférant randonner seuls, en famille ou entre amis.



Elle permet de soutenir l'action de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et de ses bénévoles qui balisent et entretiennent les sentiers depuis 60 ans.

Avantages :

- Elle apporte une **assurance** spéciale « randonnée » extrêmement performante (rapatriement, garanties, couverture, etc.).
- Vous bénéficiez d'une **assistance 24h/24 et 7j/7** en France comme à l'étranger.
- Vous bénéficiez d'un abonnement gratuit au trimestriel de la Fédération **Passion Rando Magazine**
- Elle vous donne accès aux **stages de formation** de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs.
- Elle vous permet de participer à des **voyages** organisés par les Comités

Pour souscrire une Randocarte® adressez-vous au Comité Départemental.

## La carte de baliseur / collecteur officiel



La carte de baliseur / collecteur officiel est délivrée directement par le **Comité Départemental de la Randonnée Pédestre** après une formation spécifique

de 2 jours qui permet d'acquérir les compétences nécessaires aux fonctions de **baliseurs aménageurs** et **collecteurs de données**.

Avec cette carte, vous vous engagez pour aider à l'entretien et l'aménagement des 5 000 km d'itinéraires de

la Fédération en Aveyron. Vous ferez ainsi partie des 100 baliseurs officiels bénévoles qui contribuent à la sauvegarde des chemins et permettent au plus grand nombre de partager la richesse naturelle des sentiers.

La carte intègre la fonction de **collecteur de données** de terrain qui consiste, via une grille et un équipement adapté, à :

- géolocaliser les itinéraires
- noter le type de revêtement sur le terrain
- signaler des difficultés ou des anomalies
- indiquer les points intéressants de patrimoine, hébergements...

# Rejoignez nous !

Tout au long de l'année les animateurs des clubs proposent des randonnées adaptées à votre niveau et à vos envies. Chacun de ces clubs près de chez vous est prêt à vous accueillir pour une randonnée d'essai. N'hésitez pas à vous mettre en relation avec un des responsables ou auprès du Comité Départemental. Vous êtes un individuel et marchez seul ou entre amis, la Rando Carte® est faite pour vous, renseignements auprès du Comité Départemental.



**Le Ruthénois,  
Le Ségala, Le Vallon,  
Le Lévézou,  
La Vallée du Lot,  
L'Aubrac et  
Le Carladez**



## Animation Culturelle et Sportive de Ste-Radegonde

« Les Raugondins »

M. André Robbe

1, Impasse Campet  
12850 Ste Radegonde

☎ : 05 65 42 47 76  
✉ : andrerobbe@yahoo.fr  
🌐 : http://www.acssr12.fr/

Activité : rando le dimanche / balisage

## Sentiers de Pays

Mme Maïté Tieulie

20, rue des Barthètes  
12740 Sébazac

☎ : 05 65 74 94 94  
✉ : tieulie.maite@wanadoo.fr

Activités : rando 2 dimanches par mois et promenade découverte 1 samedi par mois

## Les Randoléjaires

M. Jean-Paul Frayssse

13, Les Genêts  
12290 Pont de Salars

☎ : 05 65 74 31 31  
✉ : jpauf.frayssse@orange.fr

Activités : rando le jeudi après-midi et le dimanche / balisage

## Rand'Oxygène

M. René Barthes

36, rue Alphonse Daudet  
12450 La Primaube

☎ : 05 65 69 44 28  
✉ : rene.barthes@gmail.com

Activités : rando le dimanche / raquettes à neige / balisage

## Rand'Onet

M. Michel Roudil et

M. Jean-Louis Banes

Centre social des 4-saisons  
Rue des Narcisses  
12850 Onet le Château

☎ : 05 65 77 11 30  
✉ : michelroudil@str.fr

jean-louis-banes@orange.fr  
Activités : rando le mardi et le dimanche / raquettes à neige

## Les Randonneurs du Naucellois

Mme Monique Bessière

21, rue le Côteau  
12800 Naucelle

☎ : 05 65 72 11 08  
✉ : monique.bessiere.12@gmail.com

Activités : rando le dimanche et le lundi / balisage

## Sentiers Pays de Manhac

Mme Geneviève Fuertes

Naves

12160 Manhac

☎ : 05 65 69 08 32  
✉ : genetfuertes@gmail.com

Activités : rando le dimanche / balisage

## Rando entre Causses et Dourdou

Mme Marcelle Maurel

La Viguerie

12340 Bozouls

☎ : 05 65 44 95 36  
✉ : marcelle.maurel0204@orange.fr

🌐 : rando-club-bozouls.blogvie.com  
Activités : rando le dimanche et le lundi / raquettes à neige / ski de fond / balisage

## Club des Brodequins

Mme Marie-Claire Foucras

Mairie

12800 Quins

☎ : 05 65 70 14 11  
✉ : foucras.marie-claire@wanadoo.fr

Activités : rando le dimanche et le vendredi

## Les Randonneurs de la Viadène

Mme Fabienne Montheil

Le Bourg - 12420 Graissac

☎ : 05 65 66 29 20

✉ : elisabeth.viret@laposte.net

Activités : rando le dimanche / balisage

## Club de Randonnée Saint Cômeis

M. André Berthomieu

8, Lot, Fontanges, rue Perse

12500 Espalion

☎ : 05 65 44 14 02

✉ : andre.berthomieu@orange.fr

🌐 : www.randosaintcome.com

Activités : rando le jeudi, samedi et le dimanche / raquettes à neige / balisage

## Rando Evasion

Mme Odette Boscus

5, route de Lax

12450 Luc La Primaube

☎ : 06 85 44 09 10

✉ : ode.bos@hotmail.fr

🌐 : rando.evasion.free.fr

Activités : evasion le dimanche et le jeudi / raquettes à neige

## Rand'Olemps

Mme Yvette Gaffard

Lagarigues - 12510 Olemps

☎ : 06 74 53 19 04

✉ : ygaffard@gmail.com

Activités : rando le dimanche et le mardi ou jeudi

## Les Marcheurs du Carladez

Mme Solange Venzat

Le Bourg

12600 Taussac

☎ : 05 65 66 13 82

✉ : solangevenzat@orange.fr

Activités : rando le dimanche et le mardi / raquettes à neige

## Rando entre Lot et Trugère

M. Gilbert Vignerot

14, route de Villecomtal

12140 Entraygues

☎ : 06 88 14 41 42

✉ : gilbert.vignerot@wanadoo.fr

Activités : rando le dimanche / balisage

## Randovallon

M. Henri Angles

Sarrus - 12330 Clairvaux

☎ : 05 65 46 97 78

✉ : henriangles@orange.fr

Activités : rando le dimanche ou le lundi / balisage

## Rando Ruthènes

M. Jacques Blanquet

Maison des Associations

15, avenue Tarayre

12000 Rodez

☎ : 05 65 68 39 46

✉ : jblanquet@wanadoo.fr

🌐 : https://sites.google.com/site/randoruthenes/

Activités : rando le mardi / marche nordique le jeudi / raquettes à neige / balisage

## Les Randonnaires de l'Aubrac

Mme Josette Bras

Lot, Le Cervel

12210 Laguiolle

☎ : 05 65 68 48 07

✉ : muriel.bras@wanadoo.fr

Activités : rando le dimanche ou le lundi / raquettes à neige / balisage

## Sport pour Tous

Section Rando

M. Jean-Claude Vaysse

5, impasse des Cades

12740 Sébazac Concourès

☎ : 05 65 46 95 57

✉ : vayssejean-claude@orange.fr

Activités : rando le mardi, vendredi et dimanche / raquettes à neige

## Los Caminaires de Centres

M. Alain Bayol

La Bartherie - 12120 Centres

☎ : 05 65 74 95 27

✉ : f\_bayol@orange.fr

Activité : rando le dimanche / balisage

## ATSCAF IE

Mme Christine Calvière

TG de l'Aveyron - 2 place d'Armes

BP 3513 - 12035 Rodez Cedex 09

☎ : 05 65 75 40 37

✉ : christine.calviere@dgifp.

finances.gouv.fr

## Rand'Oit

M. Louis Dol

ZA La Salle

12130 Saint-Geniez d'Olt

☎ : 05 65 47 91 89

✉ : randoilsaintgeniez@gmail.com

Activités : rando le dimanche et le jeudi / raquettes à neige

## Les Randonneurs des 4 clochers

M. Pierre Mouly

Magrin, 2 allée des Pierres

12450 Calmont

☎ : 05 65 69 51 01

✉ : pierre.mouly@orange.fr

Activités : rando le dimanche, le samedi et le lundi

## Des Boraldes aux Enguilhens

M. Clément Pegorier

La Poujade

12470 Condom-d'Aubrac

☎ : 05 65 44 21 84

✉ : clempeg@outlook.fr

🌐 : boraldes.clempeg.fr

Activités : rando / sorties « écoute du brame du cerf »

## LARC MJC Rodez. Club Randonnée pédestre

M.J.C. de Rodez

1, rue St Cyrice

12000 Rodez

☎ : 05 65 67 01 13

🌐 : www.microde.com/clubs/

fiche-info/randonnee-pedestre/

Activités : rando le dimanche

## Association de Sauvageurde du Patrimoine Cassagnol

M. François de Kermoal

La Fregière

12120 Cassagnes Bégonhes

☎ : 05 65 46 77 04

✉ : lafregiere@wanadoo.fr

Activités : rando le dimanche

**Rando**  
en Aveyron

### La Spirale

Mme Elisabeth Sauveplane  
50, Bd des Balquières  
12850 Onet le Château  
☎ : 05 65 42 67 18  
@ : sauveplane.andco@wanadoo.fr  
Activités : rando le mardi et vendredi / raquettes à neige / balisage

### Les Marcheurs de Peyroles

M. Jean-Claude Brient  
Salle des associations  
12440 La Salvétat Peyrales  
☎ : 05 65 65 78 81  
@ : jcdbrient@hotmail.fr  
Activités : rando le dimanche

### AS.PTT Rodez

M. Jacques Cantaloube  
8, rue des Charpentiers - Bel Air  
12000 Rodez  
☎ : 05 65 42 25 82  
@ : asptt1@wanadoo.fr  
Activités : rando le dimanche et mercredi après-midi / marche nordique / raquette à neige

### Les Electrons Libres

M. Gérard Bergonnier  
La Renaissance / Bât E  
8, route d'Espalion  
12850 Onet le Château  
☎ : 05 65 67 08 89  
@ : gerardmichele.bergonnier@orange.fr  
Activités : rando le jeudi / rando santé / raquettes à neige

### Les Blaireaux

M. Jean-François Malet  
12850, rue des Aubépines  
12850 Onet le Château  
☎ : 05 65 42 38 80  
@ : ass.blairaux@gmail.com  
Activités : marche nordique / marche nordique santé / renforcement musculaire / rando thématiques / balisage

### Office de Tourisme - Club Rando du Réquistanais

2A, Place Prosper Boissonnade  
12170 Régusta  
☎ : 05 65 46 11 79  
@ : info.reguista@roquefort.com  
~ : www.ot-requistanais.com  
Activités : rando le dimanche / balisage

### Office de Tourisme du Laissagais section randonnée

Office de Tourisme  
1, avenue de Rodez  
12310 Laissac  
☎ : 05 65 70 71 30  
@ : contact@laissac-tourisme.com  
Activités : rando le jeudi / balisage

### Les Baroudeurs

M. Bernard Vidal  
CE Bosch - ZI Cantarranne  
12850 Onet le Château  
☎ : 06 10 08 20 79  
Activités : rando le dimanche / balisage

### ASGC Druelle

Mme Monique Fournier  
1, rue des Génets  
12510 Druelle  
☎ : 05 65 69 30 56  
@ : mofournier12@orange.fr  
Activités : rando le jeudi et le dimanche

### Rando Club Monas

Mme Jacqueline Buscaylet  
Mairie du Monastère  
12000 Le Monastère  
☎ : 05 78 91 31 33  
@ : randoclubmonas@gmail.com  
~ : randoclubmonas.over-blog.com  
Activités : rando

### Club de la ligue contre le cancer

M. François Arnal  
12000 Rodez  
☎ : 05 65 68 36 58  
@ : francois.arnal@gmail.com  
cd12@ligue-cancer.net  
Activités : rando santé

### Camin Ott Club

Mme Edith Gaudin  
La Rivière  
12320 St Cyprien sur Dourdou  
☎ : 05 65 69 01 95  
@ : edith.gaudin21@orange.fr  
Activités : rando le samedi ou le lundi / marche nordique

### Les Caminaires de l'Oit al Dourdou

Mme Régine Dereumaux  
Mairie d'Estaing  
12190 Estaing  
☎ : 05 65 44 65 14  
@ : regine.dereumaux@orange.fr  
Activités : rando 1 fois par mois



## Le Pays des Bastides, La Vallée du Lot, La Vallée de l'Aveyron



### AAGAC

Camping  
12270 Najac  
☎ : 05 65 29 73 94  
@ : aagac@wanadoo.fr  
~ : aagac.com  
Activités : rando le dimanche

### Lo Caminaire

M. Jean-Guy Delzescaux  
Maison du Tourisme  
BP 239 Promenade du Guiraudet  
12200 Villefranche de Rouergue  
☎ : 05 65 45 13 18  
~ : www.villefranche.com  
Activités : rando le mardi et le dimanche / balisage

### Les Randonneurs du Bassin

M. Pierre Regourd  
Centre Social / Place Cabrol  
BP 25 - 12110 Aubin Decazeville C1S  
☎ : 05 65 43 54 43  
@ : regourd.pierre@orange.fr  
Activités : rando le dimanche / balisage

### Les Randonneurs du Montet

M. Bernard Canac  
Les Issards  
12110 Cransac les Thermes

☎ : 05 65 63 22 11  
@ : bernard.canac@voila.fr  
Activités : rando le jeudi et le dimanche / balisage

### Les Godillots Aubinois

M. Georges Tourland  
47, rue Jean Mermoz, Pélaubeus  
12110 Aubin  
☎ : 05 65 63 61 92  
@ : lesgodillotsaubinois@voila.fr  
~ : godillotsaubinois.site.voila.fr  
Activités : rando le jeudi après-midi et le dimanche / balisage

### Les Randonneurs de la Vallée

Mme Jacquie Porte  
La Carral - 12300 Livinhac le Haut  
☎ : 05 65 63 34 45  
@ : jackieporte@orange.fr  
~ : rando.randonneursdelavallee.asso-web.com  
Activités : rando le mardi / balisage

### CCAC Sport pour Tous

Mme Véronique Delmas  
Gare SNCF  
12700 Capdenac Gare  
☎ : 05 65 63 82 01  
@ : verodelmas@orange.fr  
Activités : rando le lundi, mercredi, vendredi et samedi / balisage

### Los Passejaires

M. Alain David  
18, rue de la Mairie  
12240 Rieupeyroux  
☎ : 05 72 95 84 06  
@ : randonnee@passejaires-segala.fr  
Activités : rando le lundi et mardi / balisage

### Le Randonneur

M. André Guiraudie  
Rinhauettes  
12260 Villeneuve  
☎ : 05 65 81 61 60  
@ : andre.guiraudie@wanadoo.fr  
Activités : rando le mercredi et le dimanche / raquettes à neige / balisage

### Aveyron Détente Loisirs St Igest

M. Jean-Pierre Bolender  
Résidence Plein Air - bât.2 C  
Rue Denys Puech  
12200 Villefranche de Rouergue  
☎ : 05 65 45 29 17  
@ : jean-pierre.bolender@orange.fr  
Activités : rando le dimanche après-midi / rando santé

### Les petits pas Malevilleols

M. Jean-Dominique Phalip  
Les Rives  
12350 Maleville  
☎ : 05 65 29 31 41  
@ : lppm12@orange.fr  
Activités : rando le dimanche / balisage

### Vivre à Lanuéjols

M. Denis Gilbert Georges  
1, Lot. Le Bouissou  
12350 Lanuéjols  
☎ : 05 65 81 51 93  
@ : georges.pg@wanadoo.fr  
Activités : rando le jeudi et vendredi matin / raquettes à neige

### Randoz'Albres

M. Jean-Marie Théron  
Les Igarèts - 12220 Les Albres  
☎ : 05 65 80 42 12  
@ : jean-marietheron@orange.fr  
Activités : rando le jeudi / balisage

# Rando

en Aveyron



## Le Millavois, Gorges du Tarn et de La Dourbie, Le Larzac Le pays de Roquefort



### Lo Bartas

M. Henri Astier  
4, rue Guilhem Estève  
12100 Millau  
☎ : 05 65 60 40 16  
✉ : contact.rfx.y@lobartas.com  
🌐 : www.lobartas.com/  
Activités : rando le dimanche et  
jeudi / marche nordique / raquettes  
à neige / balisage

### Las Cardabelas

M. Laurent Privat  
Mairie - 12400 St-Affrique  
☎ : 05 65 5918 71  
✉ : nellylaurentprivat@orange.fr  
🌐 : www.lascardabelas.fr  
Activités : rando le dimanche / rando  
douce le jeudi / marche nordique /  
raquettes à neige / balisage

### Club Cap Al Mount

Mme Alice Cance  
Lunardié  
12370 Belmont sur Rance  
☎ : 05 65 99 94 74  
✉ : alice.cance@wanadoo.fr  
Activités : rando le samedi ou le  
dimanche / balisage

### Les Randonneurs du Vabrais

M. Joseph Coste  
Mairie - 12400 Vabres-l'Abbaye  
☎ : 06 71 96 41 49  
✉ : costej@orange.fr  
Activités : rando le dimanche / bali-  
sage

### Rando Rance et Vallons

M. Guy Galonnier  
Mairie - 12550 Plaisance  
☎ : 05 65 99 79 20  
✉ : rance.vallons@laposte.net  
🌐 : www.randorangevallons.com  
Activités : rando le samedi et le  
dimanche / rando douce le vendredi  
/ marche nordique / balisage

### Courir en Lévézou

1, avenue du Lévézou  
12430 Villefranche-de-Panat  
☎ : 06 84 35 11 91  
✉ : montelilet.yves@wanadoo.fr  
🌐 : www.villefranche-de-panat.fr  
Activités : rando le dimanche /  
marche nordique / raquettes à neige  
/ balisage

### Club Sportif et Artistique du Larzac

M. Marc Boutroue  
CS 11235  
Camp national du Larzac  
Quartier de Castelnaud  
12230 La Cavalerie  
☎ : 05 65 58 49 23  
✉ : csag12@orange.fr  
🌐 : www.csag-larzac.net  
Activités : rando le dimanche / géo-  
caching / randocaching / raquettes  
à neige / balisage

### Los Passejaires del Severagués

M. Robert Barros  
Avenue Victorin Mas  
12150 Recoules Prévinières  
☎ : 05 65 74 42 47  
✉ : lospassejairesdelseveragués@  
orange.fr  
Activités : rando le mardi, vendredi  
et samedi ou dimanche / balisage

### Lou Cami Ferrat

Mme Eliane Bec  
Trébons Haut - 12410 Curan  
☎ : 05 65 78 61 84  
✉ : elianebec@wanadoo.fr  
Activités : rando le samedi / marche  
nordique

### Escapade St Jeantaise

M. Michel Genin  
Mairie de St Jean-du Bruel  
12230 Saint-Jean du Bruel  
☎ : 09 53 33 96 26  
✉ : escapadesaintjean@orange.fr  
🌐 : www.rando-escapadestjean-  
taise.com  
Activités : rando / balisage

### Alpina Millau

Mme Sylvie Vissac  
3, rue Paul Claudel - Les Violettes  
12100 Millau  
☎ : 06 08 64 79 86  
✉ : s.vissac12@gmail.com  
🌐 : www.alpina-millau.fr  
Activités : rando

### Esprit Nature et survie

M. Claude Praud  
25 boulevard Richard  
12100 Millau  
☎ : esprit-nature-survie@orange.fr  
🌐 : www.esprit-nature-survie.fr  
Activités : rando



**Rando**  
en Aveyron



Balisés en "blanc et rouge", les GR® sont principalement des sentiers linéaires (le GR® 65 «Sentier de St-Jacques-de-Compostelle», GR® 71 C et D «Le Tour du Larzac Templier Hospitalier», GR® «Le chemin de Conques à Toulouse», GR® 465 «Murat à Conques»).



Au fil des années, un certain nombre de boucles, destinées à valoriser un territoire homogène par sa culture, son patrimoine, son économie, sont venues s'ajouter, on les appelle les GR de Pays®, et pour les différencier, on les balise en "jaune et rouge". (Exemple: «Tour des Monts d'Aubrac», «Pays d'Entraygues à pied» ou «Le Tour des Monts et lacs du Lévézou»).



Les PR® (Promenade et Randonnée) proposent des itinéraires d'une durée inférieure à une journée de marche et maillent tout le territoire. La palette des PR® répond à tous les goûts et à tous les niveaux. Ces itinéraires sont le plus souvent balisés d'un trait jaune. (Exemple: «L'Aveyron à pied», les topo-guides «Les belles balades de l'Aveyron», ...).



# Les marques du Balisage



### LES TYPES DE BALISAGE

Type d'itinéraires	GR	GR PAYS	PR
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

Grande Randonnée / Grande Randonnée de Pays / Promenade & Randonnée

GR®, GR® de Pays, PR® ainsi que les signes de couleur blanc-rouge et jaune-rouge sont des marques déposées par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Nul ne peut les utiliser sans une autorisation.

Le balisage et la signalisation des itinéraires de randonnée pédestre sont régis par une Charte officielle. Cette Charte apporte une cohérence sur tout le territoire et garantit la qualité des matériaux et des procédés de fabrication (respect de l'environnement des sentiers, durabilité des matériaux et des couleurs utilisés, etc.).

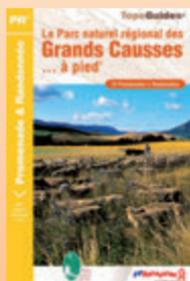
# Pas de rando sans topo

Des collections pour tous les goûts !

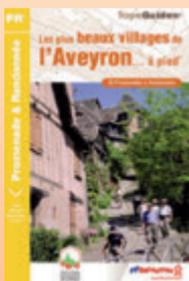
La collection  
« Promenade et  
Randonnée® »



**L'Aveyron à Pied**  
50 boucles faciles  
sur le département,  
Réf. : D012



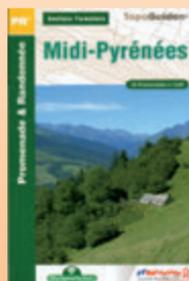
**Le Parc Naturel Régional  
des Grands Causses  
à Pied,**  
Réf. : PN08



**Les plus beaux villages  
de l'Aveyron,**  
Réf. : P121



**Midi-Pyrénées à Pied**  
80 Randonnées,  
Réf. : RE02



**Midi-Pyrénées,  
Sentiers Forestiers,**  
Réf. : SF04

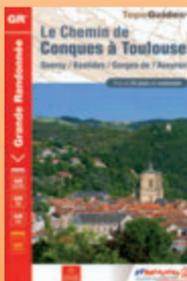
La collection  
« Grande  
Randonnée® »



**GR 65 : Sentier de Saint  
Jacques de Compostelle,**  
Réf. : 651



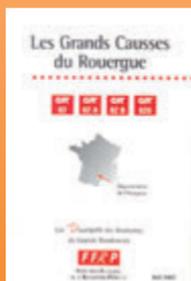
**GR 71 C - GR 71 D :  
Circuit Templier  
Hospitalier,**  
Réf. : 710



**GR 62 B / 36 / 46 :  
Le Chemin de Conques  
à Toulouse**  
Réf. : 3646

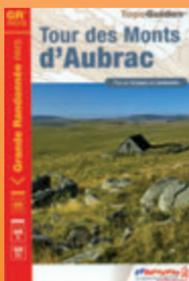


**Le Chemin de  
St-Guilhem-le-Désert,**  
Réf. : 4834

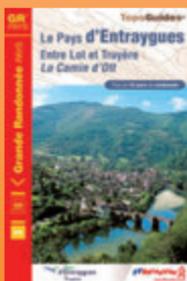


**GR 62 - GR 62 A - GR 62  
B - GR 620,**  
Réf. : 1005

La collection  
« Grande Randonnée®  
de Pays »



**GR de Pays Tour des  
Monts d'Aubrac,**  
Réf. : 616



**GR de Pays La Vallée du  
Lot, Pays d'Entraygues  
+ 10 PR**  
Réf. : 1200



**GR de Pays Le Grand  
Tour des Monts  
et Lacs du Lévézou,**  
Réf. : 1201

# Découvrez l'Aveyron à pied... avec les topo-guides édités par la FFRandonnée

Que vous soyez simple promeneur ou randonneur chevronné le topo-guide est le compagnon du randonneur ! Les ouvrages comprennent : le tracé de l'itinéraire sur fond de carte, le descriptif, des informations pratiques et des encadrés touristiques ou culturels.

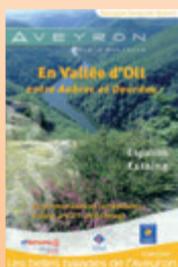
Largement diffusés sur tout le département vous trouvez nos éditions dans les maisons de presse et librairies, les OT / SI du département ou au Comité Départemental.

## La collection « Les belles balades de l'Aveyron »

Les itinéraires de Promenades et Randonnées (PR®) vont de la balade d'une heure à la randonnée d'une journée : ces sentiers sont balisés en jaune et il en existe dans tout le département.



**L'Aubrac**  
24 promenades  
et randonnées



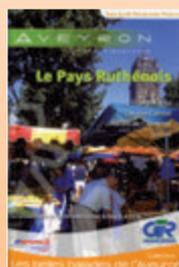
**En Vallée d'Olt entre  
Aubrac et Dourdou**  
23 promenades  
et randonnées



**Au Pays  
des Cent Vallées**  
30 promenades  
et randonnées



**Au Pays de  
Roquefort**  
47 promenades  
et randonnées



**Le Pays Ruthénois**  
22 promenades  
et randonnées



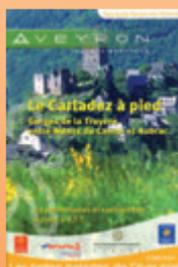
**Monts et Lacs  
du Lézou**  
26 promenades  
et randonnées



**De Causses en  
Vallées**  
25 promenades  
et randonnées



**En Pays de Rignac /  
Montbazens**  
22 promenades  
et randonnées



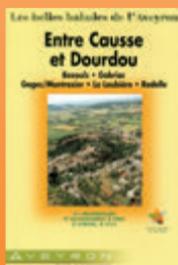
**Le Carladez à pied**  
23 promenades  
et randonnées



**Le Pays  
Villefranchois**  
25 promenades  
et randonnées



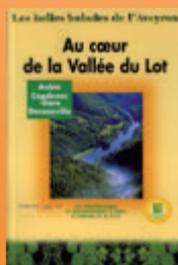
**Au Pays de Conques  
/ Marcillac**  
20 promenades  
et randonnées



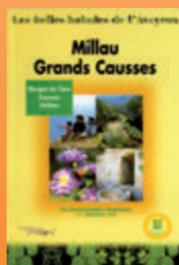
**Entre Causse et  
Dourdou**  
21 promenades  
et randonnées



**En Pays  
Réquistanais**  
15 promenades  
et randonnées



**Au cœur de  
la Vallée du Lot**  
22 promenades  
et randonnées



**Millau / Grands  
Causses**  
22 promenades  
et randonnées



**INFORMATIQUE • PHOTOCOPIEURS**  
**DEVELOPPEMENT**  
**MOBILIER • FORMATION**

159, avenue du Quercy  
**12200 VILLEFRANCHE**

Tél. 05 65 45 71 95  
Fax 05 65 45 71 93

Espace Saint-Marc  
**12850 ONET-LE-CHATEAU**

Tél. 05 65 78 18 78 - Fax : 05 65 78 18 75

46, avenue Jean-Jaurès  
**12100 MILLAU**

Tél. 05 65 60 49 25  
Fax 05 65 60 49 64

**[www.3aengineering.com](http://www.3aengineering.com)**



L'esprit  
de conquête

RAGT, c'est...

- ... **1200 hommes et femmes** qui innovent au quotidien pour l'agriculture en Europe.
- ... plus de **10 000 agriculteurs** de Midi-Pyrénées conseillés et approvisionnés.
- ... plus de **60 000 clients fidèles** qui fréquentent nos magasins Jardin & Maison.



# La formation

Vous aimez et pratiquez la randonnée pédestre régulièrement et vous souhaitez acquérir des connaissances pour mieux connaître l'activité, nous vous proposons des stages thématiques et/ou le Module de Base (lecture de carte, orientation), suivi du SA 1 puis SA 2, GPS, botanique...

- Une **Commission Formation** étudiant les besoins des associations et de ses adhérents mais aussi des acteurs locaux, en matière d'animation et de balisage.

- Une **équipe de formateurs fédéraux certifiés** qui, mettent en place et interviennent dans les stages pour former des animateurs de randonnées pédestres et des baliseurs.

## - Les stages :

Les formations permettent au pratiquant d'affiner ses connaissances et ses compétences :

• **Module de base**, s'adressant à tout randonneur, servant aussi de tronc commun pour les stages d'animateurs.

• **Spécifique animateur premier niveau ou SA1**, donnant une première qualification pour pouvoir animer en toute sécurité, des randonnées faciles, à la journée.

• **Spécifique animateur second niveau ou SA2**, aboutissant au Brevet Fédéral, qui donnera à ses détenteurs, la qualification pour encadrer toutes sortes de sorties, sur des itinéraires balisés ou non, y compris en itinérance.

## Les formations :

- Animateur
- Animateur Montagne
- Baliseur et Aménageur
- Formateur
- Accompagnement des Responsables Associatifs
- Responsable Tourisme
- Rando Santé®
- La marche nordique

Consulter le calendrier et se préinscrire sur : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) (rubrique formation)

## Un chemin, une école®

### Une action pédagogique autour de la randonnée pédestre et du sentier

«Dans le fond de ses poches, ou dans un coin de sa tête, chacun a encore un petit bout de chemin aux parfums d'enfance et d'échappée belle».

C'est toute la philosophie d'«Un chemin, une école®» dont le but est de confier à une école, un collège, un lycée la réalisation ou la réhabilitation d'un itinéraire de randonnée pédestre à des fins pédagogiques, à proximité de l'établissement scolaire...

En Aveyron cette action a déjà permise la réalisation d'une quinzaine de topo-guides® (dont un adapté aux déficients visuels à Conques).

## Les nouvelles pratiques



### La Rando Santé®

Les adhérents se rendent compte qu'au fil des années ils ne peuvent plus randonner avec autant de fraîcheur et de vitalité. D'où l'idée de créer des branches au sein des associations existantes où l'on va randonner « moins loin, moins vite et moins longtemps » : ce sont les randonnées Rando Santé®....

Consultez la liste des clubs proposant cette activité !

### Le Rando Challenge®

Le Rando Challenge®, c'est une randonnée, par équipes de 2 à 4 participants, sous une forme ludique, conviviale et culturelle. En chemin, les randonneurs répondent à des questions (sous forme de QCM) faisant appel à l'observation, sur la flore, la faune, l'histoire, le patrimoine...



### La Marche Nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accroître le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

Consultez la liste des clubs proposant cette activité !





**ASSUREUR MILITANT.**

## Délégation conseil MAIF proche de chez vous

Rodez : 05 65 77 71 20



*Demandez-nous un séjour ...*

Village vacances agréé ♥♥  
par CAP FRANCE

Large choix de circuits  
Réduction 5% clubs affiliés FFRP  
Guide de pays

Menus adaptés aux régimes  
60 chambres avec sanitaires privés  
Parc à daims - Animations de veillées

Laval - 12380 Saint-Sernin-sur-Rance  
Tél. 05 65 98 18 60 - Fax 05 65 98 18 69  
Site web : [www.relaisvalrance.com](http://www.relaisvalrance.com)  
E-mail : [valrance@capfrance.com](mailto:valrance@capfrance.com)



# INTERSPORT®

LE SPORT COMMENCE ICI

## VOTRE MAGASIN

du LUNDI au VENDREDI de 9H30 à 12H et de 14H à 19H  
& le SAMEDI NON STOP ! de 9H30 à 19H

## VOTRE SERVICE CLUBS

**Spécialiste pour les sports d'équipe**  
**Spécialiste pour les clubs et collectivités**  
**Spécialiste pour les événements sportifs**



**PARC DES MOUTIERS - 12 000 RODEZ**  
05.65.62.40.83 [clubrodez@reseau-intersport.fr](mailto:clubrodez@reseau-intersport.fr)

En avant marche...

# "A chaque dimanche sa rando"

Le calendrier annuel propose plus de 80 manifestations, ouvertes à tous, sur l'ensemble du département. Organisées sous l'égide du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aveyron en liaison avec les associations de randonneurs, les Offices de Tourisme, Syndicats d'Initiative et Comités d'animation ce programme est un moyen simple de découvrir les trésors de notre département.

De la petite randonnée de l'après-midi à celle d'une journée chaque randonneur trouvera son dimanche de rando afin que s'applique le slogan «*Un jour de sentier, huit jours de santé*».

Chaque année cette opération rassemble plus de 8 000 participants et a donné l'occasion au Comité Départemental de sensibiliser tous les accros de nature à la sauvegarde de nos chemins et de notre patrimoine. Il existe un réel lien social à caractère convivial dans ces randonnées.



Rejoignez-nous sur les sentiers et vivez vos randos du dimanche !!!

## Eco-veille®

Les bénévoles de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre participent à l'entretien, à la réhabilitation et au balisage des chemins de randonnée, pour le plaisir de tous...



Eco-veille®, c'est la veille sur les sentiers, une démarche qualité de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre qui a pour but de sensibiliser les citoyens de tous âges (adultes, enfants, scolaires) à la protection de l'environnement et plus particulièrement à la préservation des chemins et sentiers de randonnée pédestre.

**Si vous rencontrez une anomalie pendant votre randonnée** (absence de balisage, dépôts sauvages, arbres déracinés...), signalez-le en remplissant un formulaire (les informations seront transmises aux Comités et collectivités locales concernées).

Formulaire téléchargeable sur le site internet: [www.randonnees-midi-pyrenees.com](http://www.randonnees-midi-pyrenees.com), auprès du Comité Départemental ou des Offices de Tourisme.

## Compagnon de route®

De nombreux hébergeurs et prestataires de service bénéficient de la fréquentation des randonneurs dans leur établissement. **Depuis toujours nous les référençons gratuitement** sur les topo-guides. Notre action bénévole est génératrice d'activité pour leur établissement.

Depuis 2013 nous proposons aux hébergeurs de devenir «**Compagnons de Route®**»; en adhérent, ils sont reconnaissants des actions du Comité et ainsi mieux valorisés sur les topo-guides (*description plus complète de leur établissement*) et ils reçoivent un autocollant/pancarte indiquant que l'établissement soutient les actions de la FFRandonnée. Cette adhésion aide à financer les actions de balisage et le travail de mise à jour des topo-guides. Merci à tous les «**Compagnons de Route®**» pour leur soutien.



**Nous remercions tous les partenaires qui ont contribué à l'édition de ce dépliant.**

**L'équipe du Comité Départemental vous souhaite de belles randonnées sur les sentiers Aveyronnais.**

Caisse d'Épargne et de Prévoyance de Midi-Pyrénées, Banque coopérative régie par les articles L. 312-85 et suivants du Code Monétaire et Financier, société anonyme à Directeur et Conseil d'Orientation et de Surveillance, au capital de 380 785 440 euros, ayant son siège social 10 avenue MAXWELL - 31100 Toulouse, inscrite au RCS de Toulouse sous le numéro 383 354 594, Intermédiaire d'assurance, immatriculée à l'ORIAS sous le n° 07019431 - carte professionnelle : Transactions sur immeubles et fonds de commerce n° 11773, Garantie Financière 110 000 euros, PRO DIRECT MARKETING - RC 8881179, Crédit Photo : Getty Images.



# **SPORT** : L'IMPORTANT C'EST DE PARTICIPER À L'ÉPANOUISSEMENT DE CHACUN.

À la Caisse d'Épargne de Midi-Pyrénées, nous sommes à vos côtés, nous vous accompagnons dans tous vos projets petits et grands.

**CAISSE D'ÉPARGNE**  
DE MIDI-PYRÉNÉES  
**LA BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION.**

