

EDITION N°14 / 2017

# *A chaque dimanche sa rando*



**AVEYRON**  
VIVRE VRAI

**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*

# MARS

## DIMANCHE 5 : SAINT MARTIN DES FAUX

11 km / 2 h 45 / départ 14 h depuis la salle des fêtes,  
☎ 05 65 46 89 90 / \* / Les Randoléjaires.

## DIMANCHE 19 : NAVES (COMMUNE DE MANHAC)

### RANDO CRÊPES

12 km / 3 h / départ 14 h depuis le parking, goûter : crêpes et cidre, ☎ 06 78 64 28 65 / \*\* / Sentiers de Pays de Manhac.

## DIMANCHE 26 : CANET DE SALARS

### LE PRINTEMPS DU GRAND TOUR DES MONTS ET LACS DU LÉVÉZOU

19 km / 5 h 30 / départ 8 h 30 depuis la salle des fêtes et repas tiré du sac. A partir de 13 h nombreuses animations et à 16 h goûter champêtre, ☎ 05 65 46 89 90 / \*\* / Office de Tourisme Pareloup Lévézou et Les Randoléjaires.

# AVRIL

## DIMANCHE 2 : GAGES

### 7<sup>ÈME</sup> EPI RANDO DU CAUSSE

10 - 15 ou 20 km / départ 9 h depuis la salle d'animation, participation 15 € (inscription, collation au départ, ravitaillement et buffet à l'arrivée) 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 2 : NAJAC

### RANDO DU SALON DU GOÛT

9 km / 2 h / départ 14 h depuis la place du faubourg,  
☎ 05 65 29 73 94 / \*\* / AAGAC Najac.

## DIMANCHE 2 : LUGAN

### SUR LES TRACES DES TEMPLIERS

12 ou 16 km / 3 ou 5 h / départ 9 h depuis la place de la Mairie, repas tiré du sac, participation 3 € (ravitaillement), ☎ 05 65 63 77 94 / \*\* / Office de Tourisme Plateau de Montbazens et Vivre à Lanuéjols.

## SAMEDI 8 : BALAGUIER D'OLT

### LA CHEMINOTE

12 km / 3 h 30 / départ 14 h depuis la salle des fêtes,  
☎ 07 82 28 41 92 / \*\* / CCAC Sport pour Tous Capdenac.

## DIMANCHE 9 : TRÉBOSC (COMMUNE DE GAGES MONTROZIER)

### DES PALANGES AUX CAUSSES

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 9 : ESTAING

### CIRCUIT DES DEUX VALLÉES

11.5 km / 3 h 30 / départ 14 h place de la salle des fêtes. Après la randonnée présentation, visite et dégustation à la « Maison de la vigne, du vin et des paysages d'Estaing » accompagnée d'une collation. Participation 3 €, ☎ 06 21 88 86 67 / \*\* / Les Randonneurs St Cômeis.

## DIMANCHE 30 : SAINT AFFRIQUE

### LA SAINT AFFRICAINE

13 ou 21 km / 4 h 30 ou 6 h 30 / départ 9 h depuis la salle des fêtes. Participation 5 € pour les ravitaillements, acheminement en bus au départ, (randonnée dans le cadre de la course VTT « La St Africaine »), ☎ 05 65 59 18 71 / \*\* / Les Cardabelles.

# MAI

## SAMEDI 6 : BELMONT SUR RANCE

### LE SENTIER DU SOUVENIR

19 km / 6 h / départ 9 h place de la Mairie. Hommage au maquis du Bouscalous suivi d'un vin d'honneur, repas tiré du sac, ☎ 05 65 99 94 74 / \*\* / Cap Al Mount.

## DIMANCHE 7 : MONTEILS,

### RANDO DU TRAIL DE MONTEILS

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

## LUNDI 8 : LAVERNE (COMMUNE DE CASTELMARY)

### RANDO DES CENT VALLÉES

Matin : 11.5 km ou 15 km départ à partir de 8 h 30, repas tiré du sac, après-midi : 8 km départ à partir de 13 h. Départs depuis la salle des fêtes. Participation 3 € (ravitaillement et collation), ☎ 05 65 72 10 83 / \*\* / Les Randonneurs du Naucellois.

## DIMANCHE 14 : COMPOLIBAT

### VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

4.5 ou 13 km / 1 h 15 ou 3 h / départ 10 h. Départs depuis l'aire de loisirs. Participation 5 € au profit des associations « Vaincre la Mucoviscidose » et « Grégory le Marchal », diverses animations toute la journée possibilité de repas sur place, ☎ 06 72 85 96 55 / \*\* / Bien Vivre à Compolibat et Vivre à Lanuéjols.

## DIMANCHE 14 : SAINTE RADEGONDE

### RANDO ÉCHANGE ET PARTAGE

10 km / 2 h 30 / départ 13 h 45 depuis la place du fournil. Participation 3 € au profit de l'association « Echange et Partage », ☎ 05 65 42 47 76 / \*\* / ACSSR Les Ragondins.

## DIMANCHE 21 : SAINT FELIX DE SORGUES

### 9<sup>ÈME</sup> RANDO GOURMANDE DE LA SORGUES

16 ou 22 km / 4 h 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.

## RANDO CHALLENGE

### DIMANCHE 21: BOZOULS

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 balisée)
- 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 / Entre Causse et Dourdou et le Comité Départemental.

## DIMANCHE 28 MAI : VILLEFRANCHE DE PANAT

### SENTIER DU LAC

13 km / 3 h / départ 8 h 30 depuis le gymnase. Participation 5 € : buffet campagnard, (dans le cadre de la course pédestre « Sentier du lac »), ☎ 05 65 46 46 53 / \*\* / Courir en Lévézou.

## JUIN

### DIMANCHE 4 : RÉQUISTA

#### 15<sup>ÈME</sup> RONDE DE LA BREBIS

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

### DIMANCHE 11 : SAINT ANDRÉ DE VÉZINES

#### 4<sup>ÈME</sup> BREVET DU RANDONNEUR CAUSSENARD

5 - 15 - 20 ou 30 km / départs entre 7 h et 14 h depuis la salle des fêtes. Repas tiré du sac. Participation 6 € (circuit 5 km), 12 € circuits 15 - 20 et 30 km) : petit déjeuner, ravitaillements et cadeau à l'arrivée, ☎ 05 65 59 79 28 / Lo Bartas.

## JUILLET



## Du 14 JUILLET Au 15 AOÛT

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 Carladéz 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.

Programme et inscriptions dans tous les Offices du Tourisme du territoire Nord Aveyron ou au 05 65 44 10 37 - [www.festirando.fr](http://www.festirando.fr)

### MARDI 18 : AYSSENES

#### RANDONNÉE DES NOCTAMBULES

10 km / 3 h / départ 17 h depuis la place des fontaines. Inscription 7 € (avant le 16/07) : apéritif aux saveurs locales et retour en bus. Repas tiré du sac, ☎ 05 65 46 46 53 / \*\* / Courir en Lévézou.

### MARDI 25 JUILLET : SALLES CURAN

#### ENTRE CIEL ET LAC

17 km / 4 h / départ 17 h depuis l'Office du Tourisme, inscription 7 € (avant le 23/07) : coucher de soleil sur le lac de Pareloup, apéritif musical aux saveurs locales. Repas tiré du sac, ☎ 05 65 46 46 53 / \*\* / Courir en Lévézou.

## AOÛT

### MARDI 1<sup>ER</sup> : VILLEFRANCHE DE PANAT

#### BALADE AU CRÉPUSCULE

15 km / 4 h / départ 17 h depuis la place des fontaines. Inscription : 13 € avant le 30/07 (apéritif musical et repas compris), visite de la Tour de Peyrebrune, ☎ 05 65 46 46 53 / \*\* / Courir en Lévézou.

### DIMANCHE 6 : RIEUPEYROUX

#### LE CHEMIN DISCHAFFRÈDE

11 km / 3 h / départ 14 h 30 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 81 88 21 / \*\* / Los Passéjaires.

### MARDI 15 : VILLEFRANCHE DE PANAT

#### LE SENTIER BOTANIQUE DES ARASSES

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

## JEUDI 17 : RODEZ

### RANDO MÉMOIRE

8 km / 4 h / départ 13 h 30 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 / \* / Office National des Anciens Combattants et Comité Départemental.

## MARDI 22 : LESTRADE ET THOUELS

### CAMINS E CASTÈL

15 km / 4 h / départ 16 h depuis la salle polyvalente. Inscription 13 € avant le 20/08 (apéritif musical et repas compris) visite du château et du village, ☎ 05 65 46 46 53 / \*\* / Courir en Lévezou.

## DIMANCHE 27 : GRADELS (COMMUNE DE VALADY)

### RANDO DE LA FÊTE DE GRADELS

10 km / 3 h / départ 8 h 30 place du village, ☎ 06 89 11 10 17 / \* / Rando Vallon.

## SEPTEMBRE

### DIMANCHE 10 : BOURNAZEL

#### BOUGEONS POUR HUNTINGTON

8 ou 11 km / 2 h ou 3 h 30 / départ 14 h, depuis la salle des fêtes. Participation 7 € au profit de la recherche pour la maladie d'Huntington, ☎ 06 48 10 27 35 / Association Huntington et Vivre à Lanuéjols.

## OCTOBRE

### DIMANCHE 1<sup>er</sup> : BOZOULS

#### RANDO SANTÉ MUTUALITÉ

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

### DIMANCHE 1<sup>er</sup> : QUINS

#### LA BOUCLE QUINSOISE

20 km / 6 h / départ 8 h 30 depuis la salle des fêtes, repas tiré du sac, participation 3 €, ☎ 05 65 70 14 11 / \*\* / Les Brodequins.

### DIMANCHE 8 : SÉVÉRAC LE CHÂTEAU

#### LES FONTAINES VOUTÉES

12 km / 3 h 30 / départ 14 h depuis le camping « Les Calquières », ☎ 05 65 71 69 51 / \* / Los Passéjaires del Séveragues.

## RANDO OCCITANE DE L'AVEYRON

### 3 JOURS DE RANDONNÉES AUTOUR DE SAINT AFFRIQUE

#### VENDREDI 13 OCTOBRE

> A partir de 10 h : accueil et inscription à l'OT de St Affrique  
> 10 h 30 : départ en covoiturage vers Lapeyre, randonnée accompagnée de 14 km, dénivelé 450 m (col de la croix des Pas, château de Montaigut) repas tiré du sac.

#### SAMEDI 14 OCTOBRE

> A partir de 8 h 30 : accueil et inscription à la salle des fêtes  
> 9 h 30 : départ randonnée accompagnée (16 km / 5 h / 500 m de dénivelé) Repas tiré du sac.  
> A partir de 13 h 30 : accueil et inscription à la salle des fêtes  
> 14 h départ randonnée accompagnée (10 km / 3 h / 300 m de dénivelé)  
> En fin des 2 randonnées possibilité de visiter « Pastoralia, le monde de la brebis » (ferme pédagogique, projection, dégustation, 4 € / 1h30)  
> 19 h : animation, repas à la salle des fêtes 19 €. Réservation avant le 8 octobre à l'OT de St Affrique, ☎ 05 65 98 12 40

#### DIMANCHE 15 OCTOBRE

> Accueil et inscription : salle des fêtes de St Affrique à partir de 8 h  
> 8 h à 9 h : Grand circuit : 21 km / 5 h / 400 m de dénivelé (rocher de Caylus, dolmens, bouissières, cousse)  
> 9 h à 10 h : Moyen circuit : 16 km / 4 h / 350 m de dénivelé (rocher de Caylus, parours en balcon, bouissières, cousse)  
> 12 h 30 : Repas tiré du sac à Tiergues (apéritif et café offerts)  
> 13 h 30 : Balade familiale 4 km (départ depuis la salle des fêtes)  
> Toute l'après-midi possibilité de visiter le musée des marionnettes (tarif réduit) et la maison de la mémoire (gratuit)  
> 16 h : remise des récompenses et pot de l'amitié offert par la municipalité  
Participation aux randos : 1 jour : 3 €, 2 jours : 4 € ou 3 jours : 5 €  
Organisateurs : Les Cardabelles et le Comité Départemental.

### SAMEDI 21 : VALZERGUES

#### ENTRE MINES ET PLATEAU

5 ou 12 km / 2 h ou 4 h / départ 14 h depuis la place de la Mairie, participation 3 €, ☎ 05 65 63 77 94 / \*\* / Office de Tourisme du Plateau de Montbazens et Vivre à Lanuéjols.

### SAMEDI 28 : SAUVETERRE DE ROUERGUE

#### TRAVERS SÉGALI

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 26 : SAINTE RADEGONDE

#### RANDO TÉLÉTHON

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.

Difficultés des randonnées proposées :

\* Facile / \*\* Moyen / \*\*\* Difficile

# 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.*



65 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 !

### 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](http://www.randonnees-midi-pyrenees.com)**
- > **Site national : [www.ffrandonnee.fr](http://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)*

NOUVEAU SUR VOTRE MOBILE

Sortir  
en  
AVEYRON

Vos événements, maintenant !



[www.sortir-aveyron.com](http://www.sortir-aveyron.com)

AVEYRON  
VIVRE VRAI

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 »

