

AVEYRON © VRAI

ÉDITION N°16 / 2019

À CHAQUE DIMANCHE  
SA RANDO

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

**Dim. 3 FÉVRIER** **Najac**  
**RANDONNÉE GOURMANDE**  
 Départ entre 9h et 11h depuis La Querbe (5 km à l'ouest de Najac). Diverses animations : village de Najac, visite d'exploitations agricoles, dégustation de produits fermiers. Participation 10 € adulte / 8 € enfant (location de VTT et VTT à assistance possible), manifestation au profit de « Tout le monde chante contre le cancer » | 06 95 86 33 28 | AAGAC Najac.

**Dim. 10 MARS** **Manhac**  
**RANDO CRÊPES**  
 Départ 14 h depuis la salle des fêtes, goûter : crêpes et cidre animé par « Barak dance », participation 3 € | 06 78 64 28 65 | Sentiers de Pays de Manhac.

**Dim. 31 MARS** **Villefranche de Panat**  
**LE PRINTEMPS DU GRAND TOUR DES MONTS ET LACS DU LÉVEZOU**  
 Départ 8 h 30 (22,5 km) (repas tiré du sac)  
 Départ 13 h 30 (7 km)  
 Départs depuis la plage du Mayrac (nombreuses animations et à 16 h goûter champêtre) | 05 65 46 89 90 | Office de Tourisme Pareloup Lézérou et Courir en Lézérou.

**Dim. 7 AVRIL** **Loujacs**  
**9<sup>e</sup> EPI RANDO DU CAUSSE**  
 Départ 9 h depuis la salle des épis, participation 15 € (inscription, collation au départ, ravitaillement et buffet à l'arrivée) au profit de l'association « Service Assistance Pédagogique à Domicile de l'Aveyron », | 06 81 26 43 74 | Club Rotary de Rodez-Espalion et Rando entre Causse et Dourdou.

**Dim. 7 AVRIL** **Najac**  
**RANDO DU SALON DU GOÛT**  
 Départ 13 h 30 depuis la place de la gendarmerie | 05 65 29 73 94 | AAGAC Najac.

**Dim. 14 AVRIL** **Arvieu**  
**RANDO DES LACS**  
 Départ 9 h depuis la plage de Notre-Dame d'Aures. Repas tiré du sac. Manifestation au profit de l'association « Teriya Mali » | 06 71 19 01 10 | Les Baroudeurs.

**Sam. 20 AVRIL** **Bozouls**  
**RANDO POUR TOUS AU CANYON DE BOZOULS**  
 Départ 14 h depuis l'Office de Tourisme.  
 Randonnée découverte du canyon sur un parcours adapté aux personnes à mobilité réduite avec la mise à disposition de joelette ou fauteuil tout terrain et aux familles (poussette...). Inscription obligatoire avant le 17/04 | 05 65 75 54 61 | Comité Départemental Handisport et FFRandonnée.

**Dim. 21 AVRIL** **Millau**  
**INITIATION AU GÉOCACHING AU RAJAL DEL GORPS**  
 Le géocaching est une chasse au trésor qui se pratique avec un GPS, le but est de rejoindre des coordonnées et de retrouver une géocache (boite) dissimulée. Tentez l'aventure en famille ou en individuel ! (prévoir un GPS ou un smartphone). Inscription obligatoire avant le 17/04 | 06 07 23 96 34 | Comité FFRandonnée Aveyron.

**Lun. 22 AVRIL** **Pons (commune de Saint Hippolyte)**  
**A LA DECOUVERTE DES MARAICHERS CHEZ LES COUSTOUBIS**  
 Départ 14 h place du village. Visite de serres chez les maraichers locaux (plants de légumes et fleurs) | 05 65 44 56 10 | Office de Tourisme des Hautes Terres d'Aveyron et Rando entre Lot et Truyère (gratuit).

**Dim. 28 AVRIL** **Pont de Salars**  
**VIEUX PONT DE SAINT GEORGES LAC DE BAGES**  
 Départ 13 h 30 depuis la salle des fêtes | 06 01 98 07 93 | Les Randolejaires.

**Dim. 28 AVRIL** **Saint Afrique**  
**LA SAINT AFRICAINE**  
 Départ 9 h depuis la salle des fêtes. Participation 5 € pour les ravitaillements (randonnée dans le cadre de la course VTT « La St Africaine ») | 05 65 59 18 71 | Les Cardabelles.

**Dim. 28 AVRIL** **Les Albres**  
**RANDO DE PRINTEMPS AUTOUR DU VILLAGE DES ALBRES**  
 Matin : départ 8 h 30.  
 Après-midi : départ 14 h. Départs depuis la salle des fêtes, repas tiré du sac, participation 3 € | 05 65 63 77 94 | Office de Tourisme Plateau de Montbazens et RandoZalbres.

**Dim. 5 MAI** **Espalion**  
**ESPALION ET SON PATRIMOINE**  
 Départ 14h depuis le parking du stade. La randonnée vous mènera au château fort de Calmont d'Olt (animations médiévales), sur l'ancienne voie ferrée et l'église romane de Perse, (gratuit) | 05 65 44 10 63 | Office de Tourisme des Hautes Terres d'Aveyron et Club Rando St-Cômois.

**Dim. 5 MAI** **Belmont sur Rance**  
**LE SENTIER DU SOUVENIR**  
 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.

**Mer. 8 MAI** **Naucella**  
**RANDO DES CENT VALLÉES**  
 Départ 8 h 30 depuis le vallon des sports, repas tiré du sac, participation 3 € | 06 72 04 35 07 | Les Randonneurs du Naucellois.

**Sam. 11 MAI** **Montlaur**  
**RANDO SANTÉ® DÉCOUVERTE DANS LE ROUGIER DE MONTLAUR**  
 Départ 14h depuis le parking au lieu-dit " le Mas de Privat". La Rando Santé® est une marche conviviale à destination de personnes en retour d'activité physique, encadrée par des animateurs expérimentés qui vous mettront en confiance pour partager de bons moments de découvertes tout en améliorant votre condition physique. Inscription obligatoire avant le 8/05 | 06 70 40 76 25 | Comité FFRandonnée Aveyron.

Dim. 12 MAI

### Istournet (Sainte Radegonde)

#### RANDO ÉCHANGE ET PARTAGE

Départ 13 h 30 depuis le stade. Participation 3 € au profit des enfants du Sénégal (écoles/orphelins) | 06 31 92 82 04 | ACSRS Les Ragondins.

10 km

2 h 30

☆☆☆

Dim. 12 MAI

### Lavernhe (commune de Sévérac d'Aveyron)

#### LE PUECH DEL PAL

Départ 14 h depuis la salle des fêtes | 05 65 71 69 51 | Los Passéjaires del Séveragues.

13,5 km

5 h

☆☆☆

Dim. 19 MAI

### Compolibat

#### VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

Départ 9 h 30 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.

4 ou 11 km

1 h ou 3 h

☆☆☆

Sam. 25 MAI

### Tournemire

#### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE DANS LE CIRQUE DE TOURNEMIRE

Depuis le parking à gauche à l'entrée de Tournemire. Prêt de bâtons possible (à spécifier à l'inscription). Inscription obligatoire avant le 22/05 | 06 70 40 76 25 | Comité FFRandonnée Aveyron.

10 km

2 h

☆☆☆

Dim. 26 MAI

### Monteils

#### RANDO DU TRAIL DE MONTEILS

Départ 9 h depuis le Couderc (proche du bourg), participation 3 € | 05 65 29 73 94 | AAGAC Najac.

10 km

2 h

☆☆☆

Dim. 2 JUIN

### Réquista

#### 17<sup>e</sup> RONDE DE LA BREBIS

Départ 8 h 30 depuis le marché ovin. Inscriptions souhaitées 8 € (gratuit moins de 10 ans) haltes gourmandes, animations diverses dans le cadre de la fête de la brebis | 05 65 46 11 79 | Association de la fête de la brebis et club rando du Réquistanais.

12 ou 19 km

3 h ou 5 h

☆☆☆

Dim. 9 JUIN

### Millau

#### 43<sup>e</sup> BREVET DU RANDONNEUR CAUSSENARD

4 parcours (facile, moyen et difficile). Départ entre 7 h et 14 h depuis le site archéologique de la Graufesenque (avenue Louis Balsan). Repas tiré du sac. Participation : 12 € (6 € pour le circuit familial de 6 km), petit déjeuner, ravitaillements et cadeau à l'arrivée. Possibilité

de 6 à 30 km

☆☆☆☆

☆☆☆☆

☆☆☆☆

de visiter le site archéologique au retour (poteries gallo-romaines) | 05 65 59 79 28 | Lo Bartas.

Sam. 15 JUIN

### Montlaur

#### RANDO SANTÉ® DÉCOUVERTE

#### DANS LE ROUGIER DE MONTLAUR

Départ 14h depuis le parking au lieu-dit " le Mas de Privat". La Rando Santé® est une marche conviviale à destination de personnes en retour d'activité physique, encadrée par des animateurs expérimentés qui

4 km

2 h

☆☆☆

vous mettront en confiance pour partager de bons moments de découvertes tout en améliorant votre condition physique. Inscription obligatoire avant le 12/06 | 06 70 40 76 25 | Comité FFRandonnée Aveyron.

Sam. 29 JUIN

### Tournemire

#### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE DANS LE CIRQUE DE TOURNEMIRE

Départ : 14h depuis le parking à gauche à l'entrée de Tournemire. Prêt de bâtons possible (à spécifier à l'inscription). Inscription obligatoire avant le 26/05 | 06 70 40 76 25 | Comité FFRandonnée Aveyron.

10 km

2 h

☆☆☆

Du lundi 15 juillet au samedi 24 août

20<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU FESTIVAL DE LA RANDONNÉE PLEINE NATURE...

DES SURPRISES ET DES NOUVEAUTÉS VOUS ATTENDENT !

Nous vous invitons pour un dialogue avec la nature à travers les Causses, 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.

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)

Dim. 7 JUILLET

### Villefranche de Panat

#### SENTIER DU LAC - UNE OCCASION UNIQUE DE MARCHER SUR L'EAU

Départ 8 h 30 depuis le gymnase. Participation 8 € : buffet campagnard, (dans le cadre de la course pédestre « Sentier du lac ») | 05 65 46 46 53 | Courir en Lévézou.

13 km

3 h

☆☆☆

Mar. 16 JUILLET

### Ayssènes

#### RANDONNÉE DES NOCTAMBULES

3 circuits sont proposés pour rejoindre Ayssènes. 16 h 30 départ de l'église de Saint Victor (10 km) / 17 h départ de la place des fontaines de Villefranche de Panat (10 km) / 17 h 30 départ de la piscine du Truel (5 km). Inscription 8 € (avant le 14/07) : apéritif aux saveurs locales et retour en bus depuis Ayssènes. Repas tiré du sac au Roc de Saint Jean | 05 65 46 46 53 | Courir en Lévézou.

10 km - 10 km

5 km

☆☆☆

Dim. 21 JUILLET

### Barrugues (commune du Cayrol)

#### VERS L'ABBAYE DE BONNEVAL

Départ 14 h (Barrugues : à l'entrée du Cayrol en venant d'Espalion, 2<sup>e</sup> route à gauche / parcours fléché). Aller-retour à l'Abbaye de Bonneval, dégustation de produits de la ferme et goûter. Possibilité d'assister à la traite des chèvres à 18h. Participation 6 € | 06 21 88 86 67 | Les randonneurs Saint Cômeis.

10 km

3 h

☆☆☆

Mar. 23 JUILLET

### Salles Curan

#### ENTRE CIEL ET LAC

Départ 16 h depuis l'Office du Tourisme, inscription 8 € (avant le 21/07) : 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.

17 km

4 h

☆☆☆

Dim. 4 AOÛT

### Rieupeyroux

#### ENTRE CANTAL ET PYRÉNÉES, AVEYRON ET VIAUR

Départ 9 h devant l'église. Diverses animations toute la journée dans le cadre de la fête du veau de l'Aveyron et de la pomme de terre | 06 72 95 84 06 | Los Passéjaires.

11 km

3 h

☆☆☆

Mar. 6 AOÛT

## Villefranche de Panat

### BALADE AU CRÉPUSCULE, 20<sup>e</sup> ÉDITION

15 km, 15 km  
9 km  
★★★  
3 circuits sont proposés pour rejoindre la Tour. 15 h départ de Sallès Curan (15 km A/R/Retour en bus) | 17 h départ de la place des fontaines à Villefranche de Panat (15 km A/R) | 18 h départ de la place d'Alrance (9 km A/R) | Inscription: 13 € avant le 4/08 (rando, apéritif et repas compris), visite gratuite de la Tour de Peyrebrune | 05 65 46 46 53 | Courir en Lézéou.

Jeu. 15 AOÛT

## Villefranche de Panat

### LE SENTIER BOTANIQUE DES ARASSES

11 km  
3 h  
★★★  
Départ 10 h depuis le gymnase. Participation 8 € sans le repas (repas 10 €), dans le cadre de la course pédestre «Ikalana - trail Lézéou» | 05 65 46 46 53 | Courir en Lézéou.

Sam. 17 AOÛT

## 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 Radegone | 05 65 68 41 96 | Office National des Anciens Combattants et Comité FFRandonnée Aveyron.

Mar. 20 AOÛT

## Brousse le Château

### CAMINS E CASTÈL

13 km, 15 km, 6 km  
ou 10 km, 6 km  
★★★  
4 circuits sont proposés pour rejoindre Brousse le Château. 15 h 30 départ place de l'église de Réquista (13 km) / 16 h départ de la salle polyvalente de Lestrade et Thouels (15 km) / 16 h 30 départ place de la Mairie de Broquiès (6 ou 10 km) / 17 h 30 départ de l'église de Lincou (6 km). Inscription 13 € avant le 18/08 (rando, apéritif et repas + retour en bus de Brousse le Château vers les points départs) | 05 65 46 46 53 | Courir en Lézéou.

Dim. 25 AOÛT

## Gradels (commune de Valady)

### RANDO DE LA FÊTE DE GRADELS

10 km  
3 h  
★★★  
Départ 8 h 30 place du village. Participation 3 € et possibilité de déjeuner | 06 89 11 10 17 | Rando Valon.

## RANDO OCCITANE

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS À LA SALLE DES FÊTES DE CRANSAC LES THERMES

Sam. 31 AOÛT

## Cransac

5 km  
1 h 30  
★★★  
- À partir de 8h30, accueil et inscriptions  
- 9h30, Départ en co-voiturage  
**RANDO DÉCOUVERTE «LE SITE DU FORT»**  
- Visite du Musée de la mine d'Aubin (1,50 €)  
- 12h30, Repas tiré du sac au parc thermal  
- À partir de 13h30, accueil et inscriptions  
- 13 h / 15 h Marché sur la place de Cransac  
  
7 km  
2 h  
★★★  
- 14h30,  
**RANDO DÉCOUVERTE «AUTOUR DE CRANSAC LA VALLÉE VERTE»**  
- 16h, Visite du musée Les Mémoires de Cransac les Thermes (1,50 €)  
- 19h30, Repas terroir et animation «Country» à la salle accueil d'Aubin 20 € (réservation avant le 23/08 auprès de l'OT: 05 65 63 06 80)

Dim. 1<sup>er</sup> SEPT.

## Cransac

17 km  
10,5 km  
8 km  
4 h 30  
3 h  
2 h  
★★★  
À partir de 8h, accueil et inscriptions  
- 8 h à 9 h, **GRAND CIRCUIT**, 17 km / 4 h 30 / 500 m de dénivelé - 9 h à 10 h, **MOYEN CIRCUIT**, 10,50 km / 3 h / 308 m de dénivelé - 12 h 30, Repas tiré du sac au parc thermal, marché dominical. Apéritif et café offerts - 13 h 30, **CIRCUIT COMMUN** 8 km / 2 h / 182 m de dénivelé - 14 h, Visite guidée des Thermes de Cransac, traitements par gaz chauds unique en Europe (explications et découverte des équipements et des soins thermaux)  
  
4 km  
★★★  
- 14h, **RANDO POUR TOUS «PLAN D'EAU DU GUA»** (mobilité réduite et famille) - 16 h, Remise des récompenses et pot de l'amitié offert par la municipalité. Participation aux randos: Inscription en ligne sur [www.randonnee-occitanie.com](http://www.randonnee-occitanie.com) (avant le 28/08/2019): 1 jour: 3 €, 2 jours: 4 €, -14 ans gratuit.

Sam. 7 SEPT.

## La Loubière

### RANDO CHALLENGE JUNIOR

★★★  
Départ 14h depuis la réserve de chasse du Causse Comtal. Randonnée pédestre pour les enfants et les familles où il s'agit de retrouver des bornes et de repositionner avec précision sur une carte et répondre à un quiz. Inscription obligatoire avant le 4/09 | 05 65 75 54 61 | Comité FFRandonnée Aveyron.

Dim. 22 SEPT.

## Decazeville

### BOUGEONS POUR HUNTINGTON

7 ou 12 km  
2 h ou 3 h 30  
★★★  
Départ 14 h depuis le parking du Laminoin. Participation 7 € au profit de la recherche pour la maladie d'Huntington | 06 87 50 05 98 | Association Huntington et les randonneurs du Bassin.

Dim. 29 SEPT.

## Villeneuve d'Aveyron

### RANDOS CAUSSENARDES

Matin: 12 km  
A-M: 7,5  
ou 10 km  
★★★  
Matin: départ 9 h. Après-midi: départ 13h30. Départs depuis la salle des fêtes et repas tiré du sac | 05 65 81 61 60 | Le Randonneur de Villeneuve.

Dim. 6 OCTOBRE

## Pont de Salars

### RANDO SANTÉ MUTUALITÉ

Inscriptions obligatoires | 05 34 44 33 11 | Mutualité Française Occitanie, FFRandonnée Aveyron et Les Randolejaires.

Dim. 6 OCTOBRE

## Quins

### LA BOUCLE QUINSOISE

22 km  
6 h  
★★★  
Départ 8 h 30 depuis la salle des fêtes, repas tiré du sac, participation 3 € | 06 75 46 84 71 | Les Brodequins.

Dim. 13 OCTOBRE

## Sallès Curan

### LE CHÂTEAU DE LARGUIÈS

10 km  
3 h  
★★★  
Départ 14 h depuis la salle des fêtes | 06 88 91 26 70 | Les Randolejaires.

Sam. 26 OCTOBRE

## Vaureilles

### RANDO D'AUTOMNE AUTOUR DU VILLAGE DE VAUREILLES

8 ou 10 km  
2 h ou 2 h 30  
★★★  
Départ 13 h 30 depuis la salle des fêtes, participation 3 € (ravitailement et collation) | 05 65 63 77 94 | Office de Tourisme du Plateau de Montbazens et Vivre à Lanuéjols.

Dim. 24 NOV.

## Sainte Radegone

### RANDO TELETHON

10 km  
2 h 30  
★★★  
Départ 13 h 30 depuis la place du fournil, participation 3 € au profit du Téléthon | 06 87 77 46 33 | ACCSR Les Ragondins.

# 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 licence Comité ou un Rando Pass.

Les randonnées sont soit accompagnées, guidées ou en liberté (circuits balisés avec du rubalise), inscription au départ de la randonnée.



**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 !

### 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 : [aveyron@ffrandonnee.fr](mailto:aveyron@ffrandonnee.fr)
- Site départemental : [www.randonnee-aveyron.fr](http://www.randonnee-aveyron.fr)
- Site régional : [www.randonnee-occitanie.com](http://www.randonnee-occitanie.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 €)

## 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 : [aveyron@ffrandonnee.fr](mailto:aveyron@ffrandonnee.fr)
- Site départemental : [www.randonnee-aveyron.fr](http://www.randonnee-aveyron.fr)
- Site régional : [www.randonnee-occitanie.com](http://www.randonnee-occitanie.com)
- Site national : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

**Sortir AVEYRON**  
Vos événements, maintenant !

Retrouvez sur votre mobile tous les événements de l'Aveyron !

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

#AVEYRON  
TOURISME 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 »



**TOURISME  
AVEYRON**

